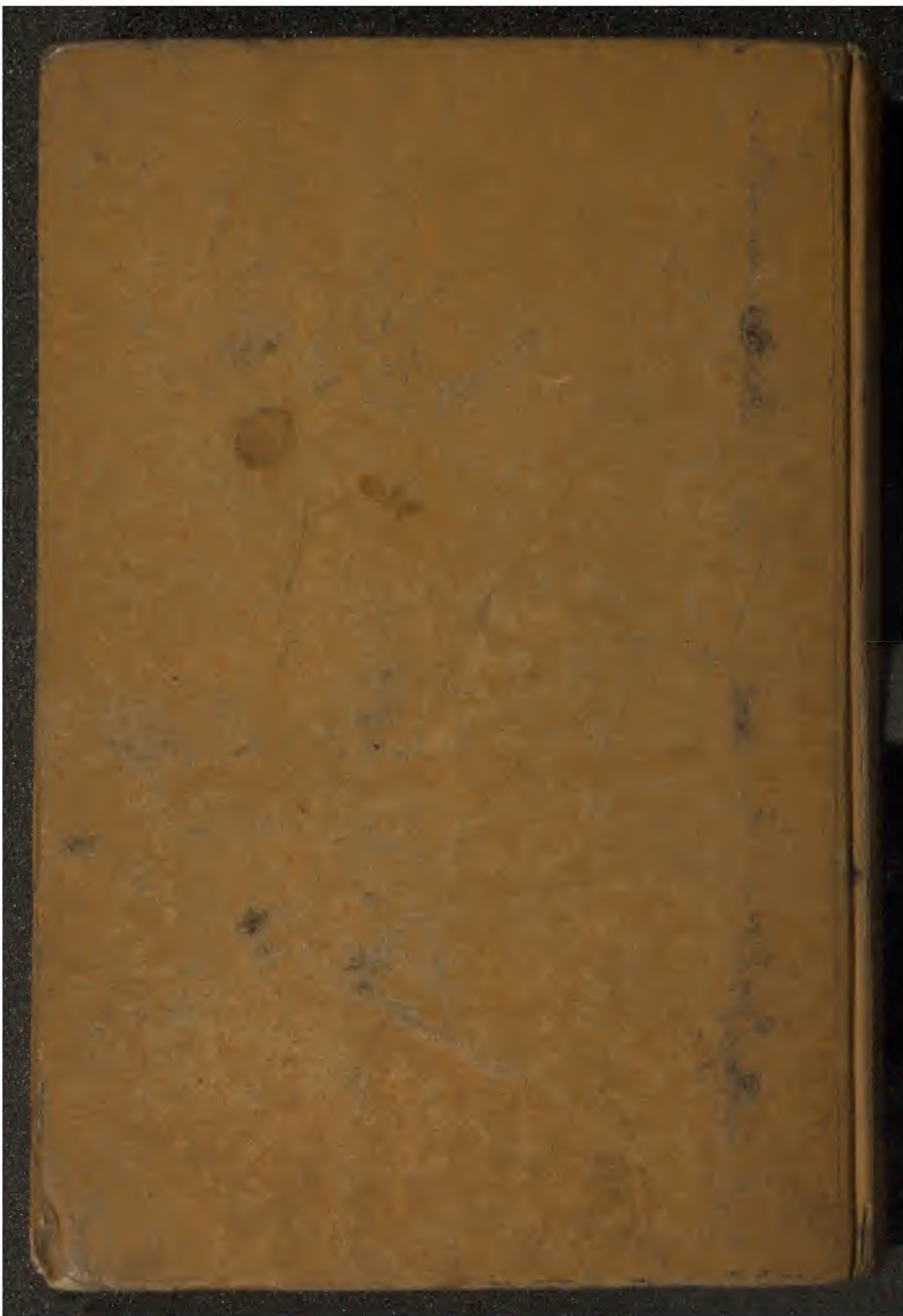




Early European Books, Copyright © 2012 ProQuest LLC.
Images reproduced by courtesy of The Wellcome Trust, London.
3245/A





Early European Books, Copyright © 2012 ProQuest LLC.
Images reproduced by courtesy of The Wellcome Trust, London.
3245/A



Early European Books, Copyright © 2012 ProQuest LLC.
Images reproduced by courtesy of The Wellcome Trust, London.
3245/A



Early European Books, Copyright © 2012 ProQuest LLC.
Images reproduced by courtesy of The Wellcome Trust, London.
3245/A

2917 (2)

DE LITE- ratorum & eorum

QVI MAGISTRATIBVS FUN-
guntur conseruāda præseruandaq̃ ua-
letudine, illorum præcipuè qui in æta-
te consistentiæ, uel non longè ab ea
sunt, cōpendium, cū ex probatoribus
autoribus, tum ex ratiōe ac fideli
experientia cōcinnatum.

AVTORE GVLIELMO GRA-
tarolo Bergomate medico.



BASILEAE.

GVLIEL- mus Gratarolus do

CTOR MEDICVS, EGREGIO
Iurisconsulto & Oratori D. Francisco
Gratarolo, consanguineo suo
colendo. S. D.



EMO est mentis compos,
qui post animæ sanitatem,
corporis ualitudinem, ma-
ximum in hac uita bonum
esse neget: & receptissimū
est carmē illud uulgatum,
optādum est ut sit mens sa-
na in corpore sano. neq; enim diuitiarum ulla
gratia, aut liberorum, aut regnorum, demumq;
uirtutes nec utiles, nec conferentes esse absque
sanitate possunt: id quod etiam ex Ecclesiastici
capite 30. sic legitur: Potior est pauper sanus,
& bene ualens, quam diues affecto corpore. Sa-
nitas & incolumitas præstant omni auro, & ua-
lens corpus immensis opibus. Nullæ diuitiæ me-
A a liores

liores sunt sanitate corporis, nec ulla uoluptas maior letitia animi. Nec Plato id ignorauit, cū in suis legibus bona humana enumerans, quatuor numero, uidelicet: primum locum dat sanitati, proximum formæ, tertium uiribus, ultimū diuitijs: Recto quidem ordine sapientiꝫ usus iudicio uir diuinus, quod intelligeret, dempta sanitate, nullo nobis usui futura reliqua illa tria bona. Sed heu pudor & negligentia, tam preciosum & amabilem thesaurū, rebus omnibus plerumq; negligentius curamus & tuemur. qui tandem non nisi amittendo ferè cognoscitur. idcirco charitate qua præcipuè erga pios & studiosos teneor, motus, ac contra multorum dicacitatem qui omnes medicos mala tantum quærere, ac pecuniæ inhiare nugantur, compendiū istud qua potui diligentia, & maioribus, quā res parua præseferat, laboribus, concinnaui. Cuius causa non ita in Græcorum medicorum placita iuraui, (quibus tamen potiorē ac omnem ferè medicinam debemus) quin ex Arabum quoq; præcipuis, ueluti ex floribus mellificiū apes, quod uerum & rationi consonū uisum est, selegerim, & quæ iam annis 15 in usu artis hac in parte obseruaui, adiecerim. Et quāuis huius generis mult
ti ac

ti ac uarij existant libri ac libelli, quibus omnibus
suus debetur honos, pleriq; tamē uel nimia
barbarie aut superflua prolixitate legētes affi-
ciunt tædio: alij amethodi sunt, uel rerum incer-
titudine aut nimia breuitate parum profunt.
num uerō ego utile dulci miscuerim, cum iudici-
um esto penes doctos & candidos lectores, tum
opus artificem declarabit. quod potui, fideliter
præstiti: nec me ita fallit communis philantia,
quin uideam potuisse rem elegantius & uberi-
us à doctissimo aliquo nostri tēporis scribi. Sed
hec non edidi medicis, (utpote quibus doctiora
& longē ampliora non desunt) at his quibus alij
in rebus & studijs occupatis, longiores me-
dicorū libros euoluendi & iudicandi, haud sup-
petit commoditas: qui boni consulent conatum
meum & bonā uoluntatē: quos arbitror, nō pœ-
nitebit emptionis ac lectiōis huius libelli. Sed
cum penē omnis elucubratio suos habeat Zoi-
los & detractores, nec deessent sub quorum no-
mine ac tutela hanc etiam emitterem, te, quo ne-
minem ab ineunte ætate chariorem ferē habeo,
elegi: qui & cum aliās etiam sis magnarum iu-
starumq; causarū patrociniū assuetus hoc par-
uum opus à calumnijs æmulatorū assereres: ut qui

A 3 inter

inter Iurisperitorum eloquentissimos, & eloquentium Iurisperitissimos, in ista multis nominibus ampla Venetiarum ciuitate, fortasse nemini aut paucissimis secundus dicaris & existas. Nec uero de futurum tibi in rem medicam amorem puto, qui ex ea natus sis familia, & affinitate cum ea etiam coniunctus, quæ multos iam diutissime habuit & nunc magis habeat non triuales aut empiricos, sed absolutos & claros medicos: ex quibus quos memoria teneo breuissime recensere, ut iuniores in familia nostra ad imitationem accendam, non quod inde gloriam affectem: cum in sola CHRISTI seruatoris nostri cruce ac cognitione sincera (inuito Sathana & membris eius) glorier. Atque ut à tibi coniunctioribus incipiam, claret istic excellentissimus D. Hieronymus Gratarolus socer tuus, qui uel sola ueneranda presentia, ægrotantes (nimirum curabiles) in sanitatem, nedum in spem, reducit. hunc sequitur illius haud quaquam degener filius Antonius, auum suum paternum, ob praxim suam adhuc in multorum memoria hærentem, re & nomine referens, ac facile (Deo iuuante) superaturus, cum & studiorum politicorum, & rerum omnium necessariarum comoditates

ditates nactus sit, ac iam lauream adeptus. non
filebo diutius patrem meum Peregrinum Grata
rolum, philosophum ac medicum talem, cui non
in patria modò satis ampla & doctorum nume
ro celebri, sed etiam uicinis in regionibus pau
ci essent æquales, superior fortasse (pro ratione
ætatis) nemo: idq; eorum qui illum nouerunt te
stimonio, non meo, quod aliquibus suffeetum ui
deri queat. is prestifero illo anno 28. supra sese
quimi. lesum, cum ob nimios (multorum) re
cibus petitus) ac sedulos in actu medendi labo
res erga plurimos cōciues Bergomi in grauiissi
mum morbum incidisset, qui caput maximè ob
sidebat, nec se ipsum in eo genere morbi iuuare
posset, à quo plurimos parum antea in sanitatē
asseruerat, accersitis nōnullis alijs medicis, tan
dem intra 14. dies obiit, ætatis suæ anno, ni fal
lor, 56. an uero ui morbi, aut fato, aut alia cau
sa, quam dicere super sedeo, Dominus nouit. an
te meum ortum celeberrimus fuit medicus & gra
uis, Simon Gratarolus auus Simonis nunc Iure
consulti elegantis, ac non paucis uirtutibus in
hac prima iuuentute præditi. nec prætercundi sunt
duo istic iuuenes germani fratres Ioannes me
dicus, & Pasquinus Iurisconsultus, quos nullis

A 4 uel

uel laboribus uel impensis parcere arbitror, ut
in dies magis atq; magis, tam grauibus professi-
onibus respondeant. Sed faxit Dominus Deus
et pater æternus, ut non minus Christiana fide,
spe, ac charitate crescamus, quam diuitijs, et
mundi fluis, ac tandem uanis honoribus: ut in
die illa impijs omnibus et incredulis tremēda,
acceptabiles comparemus. Bene uale, ac me
synccriter amantem cum tuis omnibus
perpetuò redama. Ex incly-
ta Basilea kalendis Mar-
tij. M. D. LV.

GVLIEL- mi Grataroli de li-

TERATORVM CONSER-
uanda Valetudine
Liber,

P R O O E M I V M.



V T ante omnia quod nam
hoc in opere meū sit offi-
cium & quid in summa
præstare uelim, pateat:
præmittendum breuissi-
mè censeo, indicationes
medicas à quatuor sumi
capitibus, nèpè uel à sanitatis natura & causis
eius, uel à corpore sano: uel à natura morbi su-
isq; causis & corpore affecto: uel à medio seu à
quibusdam communibus. Quæ à natura sanita-
tis, & à corpore sano sumuntur, unam habent
cōmunissimam indicationē, bipartitam tamen,
cōseruationem scilicet & præseruationem: con-
A S seruationem

DE LITERATORVM

seruationem quidem cum corpus est exquisitè
 sanum: (quale raro contingit) præseruationem
 uerò cum corpus iam incipit in deterius labi:
 hæcque due indicationes ac communes medicinis
 ad nos in præsentì opere pertinent: nã cum con-
 seruatio & præseruatio uel ad Gymnasticũ uel
 ad medicũ pertineãt, ac Gymnastica ars nostris
 temporibus defuerit, ad medicum solum perti-
 nebunt, ut etiam Galenus in proprio hac de re
 libello, tum alibi uoluit. Aliæ indicationes quæ
 à natura morbi eiusque causis & à corpore affe-
 ctio sumuntur, quæ res sunt præter naturam, qua-
 rum cõmunissima indicatio est correctio & ab-
 latio, ad medicum morborũ curatorem spectat.
 Mediam autem illam cõmunissimam quandoque
 conseruationem, quandoque ablationem, indicat
 causæ non naturales, nempe aer, cibus & po-
 tus, motus & quies, inanitio et repletio, somnus
 & uigilia, & animi symptomata: quibus addũ-
 tur ætas, temperatura, consuetudo, ars, & natu-
 ra propria siue individualis: Sunt autem media,
 quia quandoque conseruationem indicant, quan-
 doque ablationem: ablationem quidem cum, ex-
 empli gratia, aer ægritudini aduersus est: aut e-
 nim alteratur cum contrarijs, aut mutatur: si uti-
 lis,

CONSER. VALETVD. II

is, conseruamus cum similibus . ita, cum sanos
conseruamus, facimus. Cōmunes ergo sunt istæ
indicationes, quia tam conseruator aut præser-
uator sanitatis, quàm ægritudinum curator, his
utitur. Meum igitur hîc conseruationis ac præ-
seruationis munus aggrediēs, sequar præcipuē
illarum quinque rerum ordinem Hippocraticum,
quem Galenus cum alibi, tum in secundo de tu-
enda sanitate recenset: Sūt autem, labor, cibus,
potio, somnus, uenus: in quibus, modo ac ordi-
ne adhibitis, sapientem potissimum consistere, hi
duo medicinæ patres asseruēre . illis quinque,
Deo iuuante, addam accessoria, res alias non na-
turales, & quæcunq; ad præsens negociū utilio-
ra esse uidebuntur. De labore itaq; seu exercitio
narrationem, inuocato æterni patris per Chri-
stum auxilio, incipiamus. Hæc pauca, præmit-
tes. Quòd cum hominum naturæ sint numerosæ,
diuersam quoq; uictus & exercitij rationem po-
stulant: ac proinde sicuti (inquit Galenus) fieri
non potest ut unum calopodium ad omnes ho- s. de Tu-
mines sutor accommodet, ita nec medicus unam enda sa-
omnibus uitæ speciem quæ conducat, potest ac- nitate.
commodare. Nonnulli siquidem sunt, qui si tri-
duo se ab exercitatione abstineant, protinus æ-
grotent,

12 DE LITERATORVM

grotent: alij in perpetua ferè quiete degentes,
tamen secundam tuentur ualitudinē: & in alijs
rebus similis reperitur diuersitas. Cum autem
ut corporum ipsorum numerosa diuersitas est,
ita uitæ rationū quibus uiuimus, sint species di-
uerse: fieri nequit sanè ut in qualibet proposita
uita, absolute optimā corporis nostri curā exhi-
beas, sed eam tantum quæ cuiq; optima sit. Qua-
re omnibus ijs qui aut seruitute, aut etiam impe-
diti negocijs, corpori curando uacare nequeūt,
optimam prorsus corporis curam scripsisse, su-
peruacaneum fuerit. ijs autem qui omni modo
liberam uitam degunt, præcepisse fas est, quem-
admodum uicturi sint foeliciterq; & diutissimè.

Aliorum Porro quod simplex inculpatumq; in omni ge-
omniū re nere est, id cæteris omnibus ceu regula quædā
gula, præponi postulat. Ac simplex inculpatumq; in
corporibus quidem est (uelut Polyclæti regula)
quod optimo est habitu: in uitæ generibus, quod

Qui nam omnino liberum est. Vt aliquis etenim in lōgiss-
diutissi- mum prolata uita, etiam bona ualitudine per-
mè uiuat petuò utatur, is liber oportet sit ab omni ne-
cio publico, nimirum sibi uiuens dūtaxat, soli-
indulgens corpusculo. Etenim immortale fieri
quod genitum est, planè non potest: ut uero in
longum

longū perduret tempus, id maximè fieri potest. Nam qui optimum (ait Gal.) sortitus est corporis habitum, si ab omnibus quæ ad publicum inuita spectat, secedat, sibiq; tantū uacet, nec morbo ullo quoad fieri poterit unquam tentabitur, neq; ante longissimum uitæ tempus morte occupabitur. Sed quis non modò inter Christianos uerum etiam inter Ethnicos & Epicureos tam uecors est, ut sibi soli natum se esse putet, neque Non solumquam aut publici aut priuati alicuius cura illi nobis sit? His certè si quis sint,) non scribimus: sed illos nos natalis qui quod superest temporis à legitime uocationis munere, curando corpori modeste impendunt, ut hominis proprias actiones integrius ob scribare queant: non ut animum corporis uoluptatibus seruire cogant, tanquam aliam superesse uider. tam minime credant, atq; idcirco solum curando corpori uacent: quibus Galenus in libris sex de Tuenda sanitate satis faciet, qui tam longa serie & exquisitè artē præscribit, ut ne inter principes quidem liberrimos & potentes & ociosos, uix puto aliquem reperiatis qui omnia sua, alioqui sanissima, præcepta obseruet. Quæ scribimus, omni ferè ætati conducent, pueritia & senectute ultima exceptis. quisque quod sibi opportunum

14 DE L I T E R A T O R V M

portunum est & commodum accipiat quātum potest. Ad ordinem igitur propositū redeamus.

De exercitio seu labore.

Quoniam magna pars conseruationis sanitatis in opportuna corporis exercitatione consistit, ut Auicenna, & ante ipsum Hippocrates & Galenus, ait, obseruanda in primis exercitatio est. Laudatur autē cum ob alias causas, tum uel maxime quod opportunē facta, prohibet ne repletionis materia congregetur, & corpori leuitatem præbet: quin etiam innatum calorem & seruat & mirificē excitat, totiusq; corporis uires instaurat, & omnes uirtutes roborat. etenim tenuem calorem amplificat, & superfluitates quæ paulatim cōgeruntur, quaq; die dissoluit, & ad loca unde egredi solent, adducit. tum membra ad suscipiendum alimētum aptiora reddit, propterea quod excrementitias materias ab eis expellit: ad hæc meatus aperit, in quibus facile receptus sanguis ab altrice anima, uirtutibus naturalibus bene ministrantibus quæ huic officio delegate sunt, in substantiam membri uertitur: quæ nutritio assidua, uitæ per quam necessaria est. Huius enim uirtutis cessationem, confestim mors sequitur. Accedit & il-

lud

In exercitationis commodum, quod cum super
 fluxos humores prohibeat, à pharmacorum usu
 excusat. Danda enim impensa opera est, ut Pla
 to in Timæo inquit, (quæ prius fuit Hippocratis
 sententia) ne pharmacis (præsertim electivè sol Pharma
 uenibus) dum fieri aliter potest, corpus cōmo= corū no=
 ueamus: quoniam & si purgant, tamen inuete= cumēta.
 rant: quæ etiam si uenenoſa non ſint, qualia cer=
 tè plurima ſunt, attamen ea ſumere per quā la=
 borioſum eſt: tum quòd naturæ cōtrariū eorum
 officium eſt, quia humores à membris detrahūt,
 quos naturæ vires ad ea ipſa pro alimento attra=
 hunt: tum quia præter malos humores quos edu=
 cunt, bonos etiam, nec non ſpiritus quibus vita
 conſiſtit, bona ex parte extrahunt. Nō ab re ita
 que ſapientes noſtri multa de exercitio conſcri=
 pſere ad uitandos morbos, qui ex paulatim fa=
 cta repletionē contingunt. Quippe cum poſt nu=
 trimenti diſtributionem, materiæ quædā ſuper=
 ſint, quas haud completè natura euacuat, ſubin=
 deq; adauctæ, ni educantur, committūt morbos:
 tum ad cuitanda pharmaca quibus uel ſanetur
 corpus, aut priuſquam morbi ueniant, præſer=
 uetur, per exercitationem ſicut generantur, ita
 quotidie expellātur opus eſt: rati ſi reliqua quæ
 paulo

paulò post narranda sunt, re Æ observata fue-
 rint, bonam posse ualitudinē in hac præsertim
 ætate quæ consisten- dicitur, imò uero & ante-
 cedente & consequente eam ætate, paucis mu-
 tatis uel additis, bel-è seruari. Senectutis regi-
 men præcipuum hic non tractamus, quod præ-
 ter Galenum, cum ab alijs in uniuersum descri-
 bitur, tum præsertim proprio libello tra-
 uauit egregius senex medicus Antonius Fumanellus
 Veronensis. Dabis igitur pie lector operam (in
 Dei gloriam & proximi commodum) ut flori-
 disimos consistentiæ annos incolumes cum tua
 prudentia, tum etiam nostro consilio transigas:
 hæc namq; ætas flos uitæ dicitur. Transiges, au-
 tem, si quæ à maioribus nostris præcepta, et hoc
 compendio per me notata sunt, diligenter ob-
 serues, quorū potissimū exercitatio est. Quare
 recte Galenus, omnes amicos suos qui diligentē
 exercitiij curam habuere, semper sanos fuisse te-
 statur. Sed quoniam non quoduis nec qualibet
 hora opportunum & laudabile exercitium est,
 de tempore quo peragendum est, deq; illius ge-
 neribus tractare iustum est. Tūc hoc a, ut inquit
 Aulic. corpus exercēdi peropportuna est, quan-
 do in eo ipso corpore quod exercendū est, præ-
 ui hu-

V. de Tu
 enda sa-
 nitate.

Exercitiij
 tempus.

ui humores non existunt, quos exercitium per agi-
 tationem & calefactionē per corpus dispergat,
 aut ad membrum aliquod princeps aut principi
 ministrās, aut aliam corporis partem declinare,
 uel intendere & putrescere faciat. Ad hæc alui
 & uesicæ excrementa priusq̃ te exerceas, depo-
 suisse, & cibum ante assumptū concoctum in uen-
 triculo esse, opus repretium est. Nam & Hippocra-
 tes, præter rationem ipsam, præcipit ut labores
 cibos præcedant. Quamobrē post cibum cauē-
 dam exercitationem puto: quoniam & acciden-
 tia animi fortia, & motus corpori fortes cōco-
 ctionem impediūt, putredinisq̃ causa sunt: quam
 uis leuem ambulationem, ut cibus ad imam uen-
 triculi partem accedat, (ubi melior fit cibi con-
 coctio) profuturā arbitror. Posteaq̃ uero cibus
 ē uentriculo egressus est, nec tamē fortior adest
 fames, tunc competens hora exercitij est, æstate
 quidem in exortu solis, ne duplici calore afficia-
 tur corpus: primo autem uere & autumnō dua-
 bus post solem exortum elapsis horis, ut frigus
 matutinum uitetur. Vt enim meridianus calor no-
 xius est, ita matutinū frigus, autumnō præsertim exercitiis
 & hyeme, fugiendum est. quanquam & domi si-
 mulatq̃ e lecto surrexisti, exercere te ualeas.
 Hyeme uerō, te pefacto aëre in domo, aut in oper-
 B to quouis

6. Epid.
 Par. 4.
 Aph. 28.
 et Gal. 5.
 de Tuen-
 da sanit.

Anni
 partium
 exercitiis
 um.

to quouis loco & circa meridiem, exerceri Aui-
cenna præcipit, ne commoda exercitij tollat fri-
gus, aut impediatur: nihil enim uirtuti regitiuæ to-
tius, frigore infensus est: præsertim cum maius
quoddam ex calfacto corpori repete accidit. Cum
uero plura sint exercitij genera, ea potissimum quæ
cognouero esse præstantiora & magis his quibus

**Deambu-
latio.** scribo opportuna, commemorabo. Primum itaq;
deambulatio occurrat, quæ frequentius præsto,

tum leuis et fortis exercitatio esse potest. Nam si le-
uis motio & plana sit, debile exercitium est, quo
feruidis mensibus & prima autumnii parte uta-
ris, quoniam per hæc tempora calor aeris & sic-
citas præualet: non igitur (præcipue bilioso ho-
mini) motione forti magis inflammandum, & exsic-
candum est corpus: & profecto nullum est tem-

Aestas. pus quo minus æstiuo exercendum sit corpus: quã-
obrem quiete potius (in regione calida) quã for-
ti exercitio est opus: quoniam nihil est quod inna-
tum calorem adeò incēdat sicut labor & motus.
iterata uero per diu & absq; interposita mora

Ver. fortius seculum exercitandum est, quod uerno tem-
pore agendum est, quia uernum exercitium iure
optimo maius quã æstiuum esse debet. Vnde lō-
giorem ambulationem, suauem tamen, per oppor-
tunam hoc tempore arbitramur: longiorem qui-
dem,

dem, ut superfluitates quæ per id tempus antecede
dente hyeme congestæ sunt, facile resoluat: Le-
uiorem autem, ne calefaciat, & nimia agitatione
homines feruere (præsertim calidioris tempera-
turæ) faciat: id namq; leuioris & longioris exer-
citationis genus calidis & humidis corporibus
plurimum conuenit. Fortis autem ambulatio & Deambu-
latio for-
tis.
maxime per ardua atq; inæqualia, ut per scalas
ascendendo & descendendo iteratis uicibus, ita
ut anhelitus magnitudo & frequentia adsit, ue-
rum & laudabile exercitium est, quo per frigi-
da & humida tempora exercere liberius. Est al-
terum exercitationis genus de quo scripsit Gale-
nus, sed grauib; & occupatioribus uiris, capi-
tiq; leso inopportunum, qui ludus parue sphaere
seu pilæ dicitur. in hoc enim ludi genere omnia
corporis mēbra & singulæ partes æqualiter mo-
uentur: sed capiti obesse solet, quoniam deprimi
frequenter euenit: idcirco dum luditur, stare, &
caput erectū tenere oportet: id quod instrumen-
to quodam quod ex reti & ligno in circulum du-
cto fit, quo pila ludendo excipitur, ferè cōseque-
ris. Accedit suauissimæ exercitationis genus, quo
opportune rusticando, uti poteris: Equitatio nan Equita-
tio.
que laudatissimum exercitium est, capiti & uen-
triculo ac intestinis maiorem inmodū conferens,

B 2 quod

Exerciti-
um pro
capite.

quod priscis & posterioribus pergratum salu-
breq; extitit. Laudo autem exercitium quod ab
Auicenna ad trahendas materias à capite ad infe-
riora, traditum est: fit autem in hunc modum. Li-
gato ligno in fune trabi infixo, appēsīs manibus,
ita ut à terra leuatus sis, pedes mouendo te exer-
ceas. Veruntamen optimè purgatum sit corpus
neccesse est, ne forte superfluis humoribus ad i-

Lucta. mas partes detractis, abscessus contingat: Luctā
uero ac Palæstram & saltationes quæ inter for-
tia exercitij genera numerantur, utpote publico
aut studioso uiro minimè congrua, non pertra-
ctabo. hic tantum obiter hoc non præteribo, eos

Exerciti-
um forti-
us qbus
cōueniat

exercitatione uti debere uehementiore, ac con-
tentiore deambulatione, qui ualentioris alimentī
cibum sumpserint, nempe uenatu, palæstra, cur-
su, disco, pila parua: & summatim quodcunq; ex-
ercitationis genus his conuenit, quod respiratio-
nem uehementiorem concitare possit, ac calorem
augere, & tenui quodam sudore humectā cutim
perfundere. Etenim exercitatio acuta corpus te-
nuat: contraria crassius reddit, multa corpus sic-

Quī nam
exerceri
non debe-
ant.

cat: mediocris obesum præstat. Iis autem qui te-
nui uictus ratione utuntur, satis erit etiam breui-
or deambulatio. Sunt uero alij qui impensè caliz-
do temperamēto sunt, & qui exercitari prorsus

non

non debeant: sed abunde his satisfaciant inambulatio, balneum, & mollis ex oleo frictio. graciliores namq; tales sunt, & biliosi admodum. Illud **Exercitij terminus** perpetuò obseruandum, ut tantisper se quis exerceat, dum nondum lassitudinem exercitatione cōtrahat, quā si suboriri persentiscat, desistere conuenit: ita enim corpus cum suis partibus exercendum est, ne excrementitiæ materiæ, quæ augeri per ocium solent, cōgregentur. quum uero sudor apparet, laborq; (ut dixi) non leuis in motu percipitur, cessandum ab exercitio, sudorq; abstergendus est: tum paulò post quietem, reficiendum est corpus. ipsis namq; exercitationibus, sicuti & cibo & potui, alijsq; rebus mensura congrua adhibenda est, quæ rem ipsam neq; ultrà quam par sit, protrahat, neq; etiam de illa adimat: quia excessus dissoluunt uires: defectus uero tantum de utilitate adimunt, quantum ipsi à recta mensura deficiunt. facultates enim nostræ robur sibi comparant, si moderatis congruentibusq; exercitijs foveantur. Sed leuia exercitationis genera, quæ uix nomen exercitij merentur, tum quæ paribus corporis opportuna sunt, quam breuissime perstringamus: quorum primum iam antea explicatū est, **Leuia** suauis inq; deambulatio: Cui fricationes accedūt, **partiū exercitia.** quæ conualescentium & ægrotantium interdum

B 3 exercitia

Fricatio. exercitia sunt: non enim sanis sufficiunt, ut Plato in Timæo elegantissime, quem Galenus secutus est, docuit. eas uero profuturas cum in diuertendis à capite uaporibus ad extremas partes, tum in aperiendis meatibus ut facile diffilentur materiae subtiliores, credimus. Quinimo ueteres ante & post quodlibet exercitationis genus adhibere fricationes & unctiones consueuerunt: ante quidem, ut apertis per fricationem meatibus, facilius exire possent materiae: post uero, ut quæ cegressa materia est, abstergatur à cute, & quæ in carne retenta est, dissoluatur: quæ mihi res summo opere conferre uidetur. Itaq; te hortor ut priusq̃ è lecto surgas, pectus, dorsum, & uentrem leuiter, fortius autem brachia & tibias manibus aut linteo calidis fricari facias: aut tu ipse quas potes partes fricando, te exerceas. Nam ea frictio concoquit etiam crudum succum, simulq; corpoream molem animantis nutrit. quin etiam si contigerit sudor post exercitium, abstergi cum leuiori fricatione facias. Dura porro frictione ligari corpus, molli solui, multa extenuari, mediocri crassescere, autor est Hippocrates. Iuuerit etiam quando itur dormitum, si forte capitis grauedo adsit, tibias & manus fricare atq; comprimere: ita enim uapores qui superiora petunt, ad inferiora

riora deriuatnur. Vespertina insuper totius corporis frictio ijs utilis est, quos uel lassitudo ualida premit, uel siccitas male habet, uel atrophiamacerat: cui tamē olei perfusio tēperati, seu inunctio, subsequi debet. nisi ungendi antiquorū mos exoleuisset cum multis alijs rebus. Oleum siquidem non solum post, sed ante frictionem etiam in apotherapeutice seu recuratrice frictione post exercitationem ac lassitudinem adhibebāt, quod ad uelocitatem frictionis cōducit, remittit tensa, simulq; mulcet ac mollit membra defatigata. Leuissimum item exercitationis genus & aptissimū est, uehi nauicula. Sed motiōes quæ partes quasdam exercent, præter fricationes, particulatim percenseamus. Arcum manibus contrahere, lapides aut quæuis graua sedendo aut stando iacere, brachiorum & uicinarum partium exercitiū est, quanquā in hoc totum etiam corpus exerceri posse uidetur. Vocem autem humilem primo, deinde altam legendo mittere, linguae, gutturis, pectoris, ac pulmonis exercitatio est: quæ etiam uentriculo conferre solet. Capitis uero exercitium præcipua cura obseruandum est, quoniam cerebrum inter cæteras corporis partes frigidissimū est: seruandus igitur omni industria est suus calor innatus, & ne multitudine superflui obtundatur,

Frictio in
uesperi
qbus con
ferat.

Olei usus
in fricti
one.

Varia
partium
exerci.ia

Capitis
cura ha
benda.

B 4 tur,

tur, diligentiore opera uigilandum. Itaq; uelim
quotidie dum è lecto surgis, depositis alui & ue=
sice excrementis, fricationibus adhibitis (ut mo=
nui) petijs lineis mundis, siccis, parum calidis, ab
anteriori parte uersus posteriorem caput frican=
do exerceas, sintq; primæ fricationes leues, quib=
bus fortiusculæ succedant, tum pectine antero=
re præsertim & superiore capitis parte, retror=
sum trahendo, & rursus petijs (seu lintcolis) ca=
put mundando utendum est: quæ si puluere ligni
aloës uel caryophyllorum & rosarum siccarum
suffiantur, cerebro ac sensibus longè magis con=
ferent. Equidem præsentaneum auxilium ex fri=
catione & pectinis usu percipies. Naturalis e=
nim calor excitatur, meatus aperiuntur, quibus
obstructis materiæ retinentur & cerebrum pati=
tur: ad apertis uero diffillantur materiæ & uapo=
res, cerebrumq; syncerum & ualidum redditur.
Inualuit opinio apud multos præsertim uulgares
homines caput non esse abluendum, habentq; uul=
gatum sed minori ex parte uerum carmen, sæpe
manus, raroq; pedes, caput uerò nūquam. quibus
breuiter dico ea præcipue capita lauari debere
Capitis quæ cerebrum habent humidum: uel eorum qui
lotio. comam nutriunt, in quibus superfluitatum inte=
riorum expulsio retinetur ob capitis & capillo=
rum

rum immunditiam, quæ non parum nocet, cum uaporum ac fumorum poros obstruendo, egressiones resolutionesq; impediat: quæ sordicies per cõuenientem capitis ablutionem remouetur. ob eam incommoda dicebat Auicenna nõ cõueniens esse capillos aut barbã prolongari permittere, quod sordiciem terrestrem crassam obstruentemq; circa radices retineant, nisi bene à sordicie munden-
 tur. His igitur præcipue ac etiam illis qui lauari consueuerint, bene calida ut lauentur Auenzoar ophtalmia præcipit: rosarum uero siccarum pugillus & ligni aloës nec non florum camæmali, aut betonice in frigidioribus si tantillum ea in aqua uel lixiuio debili infusum fuerit, certè præstiterit, (quæ caput debile aut frigidum humidumq; ac memoriam inde lesam restaurare uoluerit, optima & facilia remedia reperiet in opusculo meo de memoria reparanda edito.) Statim uero atq; lotum est caput, lincis linteolis mundis ac siccis tum calefactis diligenti cura siccandum, beneq; muniendum est ne uento aut frigore lædatur. Ego tamen non lauare, hyeme potissimũ aut sæpe, satius duxerim, ijs præsertim qui absq; capillis ut plurimum degunt. frequẽt tamen usu fricationes iam dictæ & pectinis ministratio habendæ sunt: quoniam præter iuuamenta quæ diximus, maximum
 B 5 etiam

Visus ex etiam uisui præsidium afferunt. Visus autem per-
exercitiū. culiare exercitium est res munitas & luminosas
 non sine mensura aspicere: quanq̃ in Canticis Aui-
 cenna exiles figuras & confusas, tum subtiles &
 minutas literas inspiciendas non esse existimet.

Auditus. Auditus uero exercitium est sonos lenes, interdū
 etiam magnos audire: Sed à fortioribus obiectis
 ut in hoc sensu, ita in alijs cauēdū est: Quoniam, ut
 Aristotel. ait, excellēs sensibile corrūpit sensum.

Balneum **E**xercitij uices supplet aiquādo balneum,
 uel aëreum, uel aqueum in aqua dulci: nam
 de mineralibus aquis quæ thermæ dicuntur, nil il-
 dico, cum ad curationem morborum potius spe-
 ctent. aëreo utantur ieiuni qui crassiores sunt, &
 concoctis superfluis humoribus, aut excrementis
 abundant. aqueum uero gracilioribus magis con-
 ueniet, cuius usus uarius est pro intensiori aut re-
 missiori caliditatis gradu: de quo Galenus sic in-
 quit, Dulcium calefactarum aquarum si tempe-
 rata sint, uis calida & humida est: Sin tepidiores
 sint, humida & frigida: Quod si iusto calidiores
 reddantur, calida quidem, sed non perinde humi-
 da. Quippe horrere corpora, contrahiq; exiles
 eorum meatus cogunt, ita ut neq; madescere ab
 extrinsecus accedente humore possint, nec ex. re-
 menti quod in us atet, quicq̃ emittere: ac paulo
 post

post: Balneum si probè adhibeas, ipsum quoq; a-
 pothepiæ pars fit. Nam duras tensasq; partes
 emollit, excrementum, liquamentumq; si quod in-
 tus ad cutem hæret, euocat. Qui corpore cōstant
 carnosiore, aut collectorum humorum multū cir-
 cumferunt, non tam potius contraxerint intem-
 pestiuo horum usu: Quibus tamen ipsis si eua-
 cuentur prius, iam impertiri hac iuuamentum su-
 um queant, utpote quæ meatus irrigent, atq; ex-
 pediant, satisq; per halitum digerant. Sed quæ
 admodum in alijs rebus moderatus usus immode-
 rato anteferendus uidetur: ita se quoq; habet bal-
 neorum ratio. quippe haud quaquā præpropere
 ijs uti oportet: potissimum si ex continua crudita-
 te qui lauatur humores coaceruauerit, aut paulo
 ante cibis se expleuerit. Siquidem cibi nondū co-
 cti, humoresq; crudi accumulati, caloris ad cutē
 impetu, unā & ipsi properant: quò fit, ut inde in
 posterū, quòd crassiores facile simul egredi ne-
 queant, obstructions succedant. Ad hæc in uehe-
 mentioribus frigoribus, & anni tempore æstiuo,
 æquæ sunt fugienda. nam hyeme, dissoluti qui an-
 tea quiescebant humores, dum inter digrendū à
 contrario anni temporis impetu, in incautos ua-
 lidius irruit inuaditq; frigus, in necessariam ali-
 quam partem impelluntur, ac morbum ibi crean-
 tes.

Quando
 noceant
 balnea.

tes, grauius hominem offendunt. Aestate uero media cum iam ardor uiget, & calor ad externa propensius fertur: balnei usus, reliquum quod est caloris dissipat, ac internas ita facultates debiliores efficit. Quod si locus, ætasq; hominis consenserint, multo iam impensius sunt uitanda. Siquidem conuenientem opportunumq; balneorum usum maxime auxiliari est persuasum. (Nihil enim æque concoquit, aut malos succos discutit, ut somnus à balneo:) at contra obesse, prout alieno tempore, cunq; minime conuenit, uti contigit. Porro de frigidis lauacris, hoc est sermone

**Balneum
frigidū.**

annectendum, ea insuetis, ceu plus lædētia quàm iuuantia, esse fugienda: præcipue si occasio magni æstus & fortis iuuentutis ætas non suaserit, sed is qui uti uolet, gracilis et subfrigidus fuerit. namq; in eiusmodi, frigus promptius ad profundiora penetrat, ac succos quodammodo cogit, ueruosq; ad motionem ineptiores reddit. ut taceam, quod interdum in affectus his deteriores, qui temere frigida se abluunt, incidant: atq; inter cæ-

Frigidæ

tera optimum corpus quoad augefcit, frigida! a lotio qui uandum non est, ne eius incrementum moretur.

b. et quā ubi uero abunde est auctum, tum frigidæ quoq; do cōue- est assuefaciendū, ut quæ et illud roboret, et cutē niat. duram atq; densam efficiat. Tempus autem ad id

percommodum

per commodum, est æstatis initium, ut antea hyemem, toto interposito tempore, consuetudo minime spernanda inducatur. incipiat autem in die calidissima, & loco æquè calido.

Nunc de cibo & potu agendum est. Principio illud obseruasse contulerit, ut simpliciore cibo uesteas: Simplex etenim cibus utilissimus est, pestifera autem uaria diuersaq; ciborum genera. Vnde ueteres qui per diu sani uixerunt, teste Galeno & Auicenna, unis epulis carnes, alteris panem solum comedebant. Nolim tamen uni cibo te, præsertim si iunior sis, assuescere: quoniam Galenus illum Hippocratis Aphorismum explicans, Quæ ex longo tempore consue-
ta sunt, & si deteriora sunt, insuetis minus mole-
stare solent: oportet igitur ad insueta permul-
ta ait, non debere nos uni rei addicere, ne ab eo mo-
re discedentes, labamur in morbos. Et Cornelius
Celsus sanos uti uictu populari debere consulit.
Nimiam tamen ciborum uarietatem fugere, pro-
fectò rectius & salubrius est: quia plurimum la-
borat stomachus seu uentriculus dum uariæ natu-
ræ cibaria concoquenda occurrunt. Humida ue-
rò siccis, & frigida calidis, & frigidis calida, tū-
acribus dulcia miscere, concessum est. Cæterum Cibi quæ
qui cibi in omnis excessus mediocritate cōsistunt, cōmme-
ij omnium dentur.

ij omnium comendatissimi sunt. Eius generis panes optimi habentur: præterea galinarum gallinaceorumq; carnes, nec non phasianorum, perdicum, attagenarum, columbarum iuuenum, merularum, turdorum, turturumq; & similiū passerulorum. Pisces item saxatiles, pelagici, littorales, gobij, murenæ, perca, & simpliciter omnes, qui neq; insuaue, neq; mali odoris, neq; glutinosum quicquam gustu representant: de quibus omnibus infra particulatim scribemus. Dandi tamen cibi pro corporum diuersitate sunt: quibus enim sanguis est admodum melancholicus, humidi calidiq; cibi sunt dādi: quibus uero biliosior, frigidi & humidi, uerū ubi pituitosus existit, cibus tunc opus est qui calefaciendi siccandiq; uires obtineant. Sanguis porro fit optimus, à modica exercitatione, & cibus tum boni succi, tum iusto tempore modoq; assumptis: præterea potione tempestiua, modiceq; assumpta. Nihil autē in cibarijs omnibus ad boni succi generationē tam pertinet, quā si probē in uētriculo concoquantur: hæc siquidem & secundam, quæ in iecore & uenis fit, & tertiam, quæ in particulis, quæ nutriuntur, perficitur, facilius concoctionē admittunt. Seruandus itaq; est in sumendis cibus ordo conueniens, ut stiptico & duro lubricus & humidus antepo-

Cibi ut
uariandi

Sanguis ut
fiat opti-
mu.

anteponatur: tum qui facilioris est coctionis ante cum sumatur qui tardè concoqui solet: ut ova sorbilia ante carnes, anteq; panem & alia id genus sumenda sunt. Similiter qui suapte natura facile corrumpitur, ut lac, pariter humidiores fructus, de quibus in sequentibus differemus. Nam cum cibus facilis concoctionis post eum sumitur qui tardè concoquitur, ad intestina transire nequit, sed à prius sumpto detinetur: quamobrè diutius quàm par sit concoctus cibus uentriculo immoratur, & corruptioni aptissimus est: quæ res bonæ ualitudini maximum affert incommodum.

Sunt tamen quedam ciborum genera paruum inter se discrimen coctionis habentia, quemadmodum gallinæ & lactentis uituli, tum pulli gallinæ mulci & hædi, nec non uituli maioris natu & iuueni carnes: & tunc nihil impedit, si quæ duriusculæ sunt ad concoquendū, ante alia sumantur, quæ paulò leuiores, proxima tamen illis sunt. Hæc (ut arbitror) fuit Galeni sententia: nec sine ratione, quoniam grauioribus ad concoquendū cibi potentiore ui indigent ut concoquantur. Confessū autem ab omnibus est inferiorem uētriculi partem superiore & media in cōcoquēdi munere potentior emesse. Itaq; difficilioris coctionis cibi ante eos sumendi sunt, qui tantum ab illis distant in facilitate

Ordo cibus
borū ser
uandus.

Quæ cibus
baria si
mul sumi
queant.

cilitate concoquendi, quantum potentia ima part
tis uentriculi in coquendo à prima distat & me-
dia: quod discrimen iudicio periti medici cōmit-
tendum est. Primū igitur iuueni carnes ante ui-
tuli maioris. hœdi lactētis & uituli minoris, post
uituli maioris carnes comedi: columbacei uerò
pulli nec non gallinæ & capi ante perdiccs &
pullos gallinaccos recte edi possunt. nec timor
est eas corrumpi in uentriculo, tum quia non fa-
cile corruptibiles sunt, tum quòd eadem ferè in-
ter cibos in facilitate & difficultate coctionis,
quæ inter superiorem & imam uētriculi partē:
ad cōcoquendū proportio esse uideatur. quapro-
pter eodē tēpore coq possūt in uētriculo, q̃a gra-
uioris cōcoctionis cibi ad inferiorē potentiorēq;
partem, leuioris ad imbecilliorē missi sunt. Illud

Cruda præterea monendū est, ne crudiores cibi edātur,
nō edcn sed omnia diligenti artificio & coctione paren-
da. tur. Cauēdum tamen ne cupedijs aut lautioribus
Nō nimis condimentis illiciatur uentriculus ad nimium ci-
ritādus bum: quippe cibus sua copia onerans, etiam si bo-
appetit9 ni fuerit succi, cruditatem, alui profluuiū, & uo-
Parcio= mitum generare solet: Parcior uerò quam neces-
ris cibi in sitas exigit, causa est, cur corpus non alatur, &
cōmoda. imbecilum fiat, nec amplius cum pristina facili-
tate solita obeat munera, quòd corpus inane red-
datur,

datur, neq; spiritui sufficiens alimētum suppeditet. Quippe ut largior nutritio nocet, sic abstinentia omnimoda, nauseam inducit, uentriculum lædit, resoluit uires, ac prauum succum accumulatur. Et quemadmodum praua uictus ratio segniores nos, ac mente retusa: eodem sanè modo, quæ accommodata sit, perspicaciores adq; intelligendum aptiores facit. Sed in uniuersum hæc notata sint. Nunc sigillatim cibi & potus genera tractanda sunt. ac primo panis occurrat à pascendo (ut inquit Nonius) dictus. Vescendum Panis. panis triticeo est ab extraneis rebus purgato, locoq; salubri collecto, qui conuenienti fermento cōfectus modicoq; sale conditus, tum bene agitatus manibus, beneq; decoctus, nec tamen exustus sit. eodem uerò quo factus est die, posteaquam calorem ab igne conquisitum amiserit, Auenzoar comedendum præcipit, quòd in sanitate cōseruanda plurimum posse putat, supra uero diem unum comediuetat, quoniam suam temperatam complexionem amiserit: & quanto magis induratur, tanto grauioris concoctionis efficitur: Auicenna tamen debere per noctē unam panem manere antequam edatur, opinatus est: quandiu uero calidus est, uitandum putat: quoniam à natura (ut Auicenna ait) receptibilis non est, tum sitim sua caliditate facit, ac propter uaporosam humiditatem natat in uentriculo, tardeq; descendit: quinetiam calo-

C rem

rem extraneū immittit uētriculo, eiq; dominatur & officit. Vitandus igitur calidus est, & qui duos dies

Semina astate, hyeme uero tres attigerit. Neq; oportet nos ante moli in purgādis seminibus, quæ ad esum cōparantur, esse tionē pur negligentes: persuasos, etiam si noxam quæ quotidie ganda, fit, ob exiguitatem sensu non percipimus, quod tamē

lōgo tempore ex ipsa aceruatur, (ut in multis rebus alijs fit) tandem erupturum. Posteaquā de pane egimus, quem Homerus medullam hominum uocitat, ac sacrae literæ cor hominis cōfirmare dicunt: nunc de

Vinum. uino, quod ab eodem robur hominum dicitur, ab hisdem uero cor letificare, agendum est.

E Quidē in uino sita uis maxima est, uariosq; et magnos effectus ē uini potu nascentes, cum ab Aristotele & Galeno, tū à posterioribus medicis annotatos cernimus: inter quos præcipuus cum breuitate ac postremò fuit clarissimus ac diligentissimus

Com. Di- And. Matthiolus Senensis medicus: cuius nulla uerba
osc. lib. 5. refero, ne commentarium ex commentarijs frustra
cap. 7. faciam, meq; alienis plumis ornem, præsertim cum eius libri omnibus & ubiq; ferè sint expositi. Nam (ut succincte rem expediam) Vinum quod bonum est,

Moderat- si moderatè sumitur, copiosum & substantiæ medio
ti uini uti cris, tum uehementis luminis & splendoris generat
litas. spiritum: ideoq; & confortat ipsum, & animum recreat: quapropter non immeritò maximā letificandi

&

Et conseruandi uim obtinet. Immoderate uerò sum= Immoderate
 ptum, (ut hoc tempore à plurimis ubiq; sit) maximè rati nocu
 noxium Et plurium morborum causa est: Et enim menta.
 cerebrum sensusq; omnes Et neruos aperte ledit, to
 tumq; corpus nimia humectatione cōficit. idcirco Et
 temperatè bibendum, Et è meliori genere ac loco
 deligendum est: quod ut assequaris, nonnulla uini ge
 nera (neq; enim omnia possum, nec ratio compendij
 patitur,) quæ meliora habentur Et sunt, perstringa
 mus. Vinum præ cæteris eligendū illud est, quod nec
 uetus nimium, nec recens admodum, sed inter nouū Vini elea
 Et uetus medium est, tum bene purgatum Et clarū, Etio.
 quo lq; ad colorem uergat rubeum, seu ad citrinum,
 tum bono sapore, nec non suauis odore præditū sit:
 tali inquam sapore præditum sit, qualem gustus nec
 acrem ualde nec dulcem percipiat. res nanq; acres
 Et ponticæ, pariter Et dulces, obstruunt facile: illæ
 quoniam constipant, hæ uero quia incōcoctæ, Et præ
 cipuè uinum, ad membra Et uenas transeunt: Vt pu
 tarit Auerrois (licet in re medica non multæ sit auto
 ritatis) statim atq; bibitum est uinum, ab hepate in
 concoctum trahi. Vinum præterea album subtile, Vini albi
 æstiuo præsertim tempore, cum medicinæ proceri= usus.
 bus laudo: hoc nanq; est quod Galenus medicorum
 princeps uerusq; Et legalis experimentator (ut etiā
 Auerrois ait) in multis Italiæ locis se inuenisse testa=

tur: in quo nec asperitas, nec pōticitas, nec stipticitas,
 3. Reg. nec amaritudo, nec dulcedo inuenitur: nec ab eo fla-
 ca. 10. tus generatur: solumq; hoc uinum absq; nocumentis
 inuenitur, quæ cætera uini genera. Et aquæ potum,
 sequi assolent. quamobrem uinum hoc ætati ualidæ
 uel consistenti, Et temperaturæ calidæ, æstiuo præ-
 sertim tempore, cum propter alia, tum etiam quod
 capitis dolorem non efficit, sed potius eum tollit qui
 ex stomachi ardore prouenit, conueniet. huic germa-
 Vinū ab- num est uinum quod à priscis ablutum dicitur, Et in
 lutum, seu Italia præsertim in Gallia Cisalpina seu Lombardia,
 Auicennæ. Vinum Auicennæ uulgò nominatur. Fit autem ferè in
 hunc modum: tres musti partes, aquæ una, simul co-
 quantur donec quarta pars minuitur: alij uinis calca-
 tis aquam proportionatam iuxta uini potentiam, ad-
 dunt, ac post aliquot dies in uasa reponunt. Frigidio-
 re uero anni tempore, aut temperatura uel ætate de-
 bilioribus, rubeum uel citrinum, ni aliud uetet, eligen-
 dum est. Quod si fumosum ualde extiterit, cōmixti-
 Vini tēpe one aquæ temperandum est, ne caput aggrauet Et si
 randi mo tim pariat: nec tamē dilutius admodum sit, quoniam
 dos. uentriculum debilitat, Et uentositates in eo generat.
 mediocriter uero dilutum, quod temperatum appel-
 latur, Galenus laudat: quoniam humores temperat,
 calorem naturalem excitat, Et sine læsione membra
 penetrat. profecto unumquodq; ex his uini generi-
 bus

bus præsertim homini consueto, conferre solet: Nam uirtutem roborat, tum utramq; bilem, urinam ciendo, expellit, & humiditates maturat, subindeq; materias à superioribus ad inferiora inclinât: unde caput alleviat, nisi debile admodum sit. Cæterum in Vinum ut ipsorum uinorum exhibitione, non minus regionum uariandâ temporum, exercitiorumq;, quam affectuum & temperaturarum hominum, ratio est habenda, sic ut moderata conseruemus similibus, immoderata corrigamus contrarijs. Temperaturis igitur (ut nuper innui) frigidioribus & siccis, rutilum dulceq; uinum, utpote calidum, accommodatum est. Contrarium uero, temperamentis atq; dispositionibus calidis: vitanda Vina quæda insuper quæ nimis uetusta sunt, nimis uero recetia. Nam illa præter malum, hæc nullatenus, quandiu recentia fuerint, calfaciunt: quæ tantum abest ut aliquem usum cibus cõcoquendis afferât, ut etiam ipsamet conficiantur ægerrimè. Superuacaneum autem esse puto monere, ne uinum ieiunus quis bibat, quia Ieiuno modestis uiris scribo, non ebriosis: plurima etenim stomachi impedimēta & pituitosos morbos huiuscemodi potus adferre solet: inter quos maxime uerèdus est quærendum. apoplexia dicitur. Post epulas itē plurimū bibere non xium est, propterea quod cibum inconcoctum penestrare faciat. Nunquā enim quando in uentriculo concoquitur cibus, licet multum bibere. Posteaquā uero dum.

C 3 e uentri-

ē uentriculo egressus & bene concoctus est, ad ab-
 lucendum uentriculum & penetrare cibum in uenas
 faciendum, largiorē potum Auicenna concedit: ante
 Sitis quo uero, abstinendum esse, nisi forte maxima uexet si-
 modo ex tis, præcipit. Ad extinctionem uero sitis si fortior sit,
 lingua- parum bibere, uel æstate frigida potius os colluere
 tur. satis fuerit. Granata item medijs saporis præstò fue-
 rint, quæ etiam prosunt quando ex uini potu mordi-
 catio accidit. Super cibum præterea ex quo prauus
 humor gignitur, quale est fungorum genus, bibere
 Sup quos Auicenna prohibet: similiter super tales fructus
 fructus nō quales sunt melones, chrysomela, & id genus alia:
 bibendum. quoniam uinum huiusmodi fructus ad uenas tran-
 sire facit, unde hoc modo miscentur sanguini, & cor-
 ruptionis eius causa sunt. Huius tamen contrarium
 nostræ ætatis homines faciunt, qui uinum & quidem
 optimum (remedium, ut ipsi aiunt, fructuum) cum hi-
 sce fructibus libenter hauriunt, & aliquando medi-
 cos socios & applausores habent. Satius autem fo-
 ret si uentriculo subuenire uelis ne ex frigidityte &
 humiditate illorum fructuum lædatur, id fiat sumen-
 do anisum, aut cinnamomum, aut gingyber, aut mel,
 uel alia id genus. Accessorij loco ac ueluti parergon
 narrationi de uino addam hæc paucula: Cōtingit ali-
 quando (ut iam in summo est rerum multarum im-
 postura) uinum melle misceri, ut suauius ac dulce ap-
 parcat:

pareat. si igitur ita adulteratū sit, illico dignoscitur, vinū mel
 super candens ferrum conspersis guttulis paucis: re litū, aut dē
 soluto enim uino utpote tenuiori, mel residet, quod lutū, no
 sit substantiæ crassioris. Si suspicio est ne uinū aqua scere.
 dilutum sit, pirum in uino impositum indicabit: nam
 si supernatauerit, merum est uinum: si fundum petat,
 mixtum aqua est. posse alia huius farine adducere,
 nisi hæc nunc satis fore crederem. Sed de hora come
 dendi iam dictorum ac similium fructuum genus, in
 sequentibus differemus, quando de bene nutrienti
 bus cibis egerimus. Nanq; post panem & uinum duo
 maxima ac præcipua uitæ præsidia, carnes accedūt. Carnis
 Etenim (ut Auicennæ uerbis utar) Caro est cibus con uis.
 fortans corpus, & magis propinquæ conuersionis
 in sanguinem, præsertim si de laudabili quadrupedū
 aut uolucrum sit. Eligunt pro sanitate tuenda sapi
 entes nostri ex quadrupedibus carnes hœdorum & Carnium
 uitulorum lactentiū: quæ eò præstabiliores sunt, quo electio.
 & lacte optimo & bonis pascuis nutriti sunt. Ani
 malium enim quæ sanam complexionem nacta sunt,
 carnes iuniorum grandioribus natu meliores habentur:
 ut in hœdis, uitulo, & similibus: contrā in humi
 dam temperaturam habentibus, minores natu fugi
 endæ sunt. Vnde Auicenna dicit, agnos annum decet
 attingisse. Maximā autem in hoc uim habet regio, un
 de in orientali & meridionali plaga, agninas & oui

**Tēporū
distinctio
in esu car
nis.**

nas carnes edere concessit Auicenna, quas ego in re
gione nostra humidiorē & in humidis corporibus
nō satis probo. Rarius itaq; & æstate potius & Au
tumno, quo tempore siccitas uiget, agninis carnibus
uescendum est. Quod si hyeme & primo uere inter
dum eis uesci contigerit, assatas potius quam clixa
tas edere, certē præstiterit. Non uetarim tauri iuue
nis bene nutriti beneq; exercitati carnes hyemali tē
pore ac uernali edere. Tunc enim uentres calidissi
mi sunt natura, & somni longissimi, ut ait Hippocra
tes, quare cibum grauiorem ad concoquendum me
lius ferunt: æstate uerò & autumno leuioris coctio
nis cibi edendi sunt: quoniam præ calore aëris imbe
cillior est calor innatus. Crassiores uerò & ficiores
Vaccinæ ac duriores carnes, quales uaccinæ sunt, & aliæ id
genus, reprobō: quoniam præter alia incōmoda quæ
propter duritiem & concoquendi difficultatem faci
unt, illud maximum est, quod mentem è suo statu di
mouent. Domestici uero porci carnes, plurimum qui
dē alimēti asferre gustumq; oblectare nouimus, sed
Porcinæ. humidæ nimis (præsertim si iuniores) & ad conco
quendum graues sunt. quamobrem ijs qui laborio
sas exercent artes, fortemq; habentibus uentricu
lum, relinquendæ sunt: mediæ tamen ætatis ut à sex
mensibus ad annum, semota pinguedine multa, his
qui restauratione multa indigent, nec imbecilli sunt
uentriculo,

uentriculo: summopere laudarem: cum nullæ car-
 nes (Galeno etiam teste) nutrant melius ac magis. Gal. de
 Syluestres autem porci laudantur, quoniam exerci- Ench: &
 tatione & pabulo siccior minus humidi ac ferè tẽ C acoch.
 perati redduntur. Leporis uerò carnes hyeme po- Lepus.
 tius & primo uere suam ob siccitatem, rarò tamen,
 edendæ sunt: quoniam melancholicum humorem ge-
 nerant. Cerebrum tamen cerebro præsertim nimis
 humido, & corpori quod molitiè laborat, plurimũ
 conferre solet, Pennatorum uero genera cum plura Aues &
 se nobis offerant, nos gallinas & capos hyeme ac Altilia.
 primo uere, pullos autem gallinaceos æstate & au-
 tumno edendos censemus, quia humores bonos gene-
 rant & malos temperant: quo tempore coturnices,
 quin etiam gallos syluestres qui Phasiani uocantur,
 & Perdices iuuenes edere optimum est, quoniam & Phasiani.
 bonæ concoctionis, optimi nutrimenti, & paucarum Perdices.
 superfluitatum sunt: tum etiam quia uentriculo con-
 ferunt, & os eius astringunt. iuuenes dixi quoniam
 temperatiores sunt, quemadmodum & alia multa
 laudabilium auium genera: nam frigida & sicca tem- Coturnix
 peraturæ dicuntur. Auicenna Coturnices non eden-
 das putat, quod ex earum comestione timeatur spaf-
 mus & tetanus, non solum quia elleborum come-
 dant & eo nutrantur, sed etiam quoniam in earum
 carne hæc sita uis est, Sed utinam sæpe illas haberẽ:

neq; enim eos morbos timerem incurrere. Sciēdum
uero antiquorum Coturnices esse Qualeas nostras.
nostræ autem Coturnices sunt nemorū aues, rostro
ac pedibus rubeis. Cæterum harum differentiam &
historiam abundè descripsit Al. Mundella Epistola

Passeres 6. Passeres quoniam calidi nimium & sicci sunt,
sprecuisse, ac senibus uxores iuuēculas habentibus re
liquisse, contulerit. Turdos secunda autumnī parte

Turdi. hyemēq; concedimus, nimiam tamen eorum pingue
dinem uitandam ac ganeonibus relinquendam duci
mus. Vituperabiles autem sunt quas Latini à sono uo

Qualeæ. cis Querquerulas, uulgares autem Qualeas uocant:
quoniam pauci exercitijs sunt, tum calidiores & pin
guiores turdis sunt: quæ tamen Italis præsertim Me
diolanensibus quo pinguiores sunt magis arrident.

Colūbini pulli. Columbi autem domestici ad concoquendum graui
usculi sunt, præcipue pulli qui nondum uolare incipi
unt, quoniam superfluum humorem obtinent. Volan
tes autem pulli melioris humoris & leuioris conco
ctionis habentur. Sunt autem syluestres, quia exerci
tatiores, domesticis leuiiores. Auicenna tempore æsti
uo, propter humiditatem (ut puto) eos edendos pu
tat: alibi succum acerbæ uuæ quæ acresta dicitur, &
coriandrum, ad remouendum eorum calorem, adhi
bet. contra ego potius autumnō qui frigidus & sic
cus est, tum hyemē ac primo uere borealibusq; tem
poribus,

poribus, edendos arbitror: quorum etiam humor, as-
 satione, quadam ex parte tollitur. Turtures autē me **Turtures**
 liores sunt, quoniam minorem humiditatem sortitae
 sunt: quinimō putant multi siccae complexionis eas
 esse: nec uero nimium calidae sunt, mirabilēq; pro- **Auerr. 5.**
 prietatem confortandi cerebri & ingenij acuendi **Coll.**
 habent: quāobrem secunda autumnī parte hyemēq;
 tutō edi possunt. Magnarum uero & aquaticarum **Aquati-**
 auum carnes uitādas ducimus, quoniam prauos & **ca aues.**
 atros humores generant. Anatis autem siue terrenae **Anates.**
 siue aquatilis carnes, plurimi alimenti sunt, sed gra-
 uioris concoctionis. Quamobrem Athletis & labo-
 riosas artes agētibus, non delicatis & imbecillis cor-
 poribus, dandae sunt: quamuis earum hepata non re- **Hepata.**
 spuimus, quoniam bona & suauia sunt, bonumq; suc-
 cum generent. quemadmodum & pinguium gallina-
 rum & pullorum hepata ab omnibus laudantur, quod
 multi & boni sint nutrimenti, paucasq; in corpore
 superfluitates relinquunt. Testiculi uero, praesertim **Testiculi**
 gallorum, omnibus corporis partibus meliores esse **Alc.**
 dicuntur. Caro item alarum optimi est alimenti, quo-
 niam exercitior & concoctibilior est, pauciores,
 ob frequentem motionem, superfluitates obtinens.
 Caro item circa ossa existens, suauior & concoctibi **Caro cir-**
 lior est. similiter quae in dextra parte. Laxa autem ca **ca ossa.**
 ro, ut mamillae & radicis linguae, gustui quidē grata,
 sed

Partium sed tardè concoquitur : concoctæ uero alimentum
e carnis c= interdum quidem flegmaticum, secundū plurimum
lectio. uero bonum est. Medullas & cerebella uentriculo
Medullæ. infensas esse Auicenna monuit : quanquam cerebro
Cerebell= humano conferre gallinæ cerebrum, & fluxui san-
la. guinis narium quod ex uelaminibus cerebri accidit,
 affatum præsertim conferre, nonnulli putant. **Pin-**
Pinguis. guis item caro in flauam bilem & uapores malos fa-
 cile uertitur. Vnde pinguedo & adeps pauci et ma-
 li nutrimenti materia sunt, cibumq; in uentre suble-
 uant. Rectè igitur Auicēna, pauculam alijs carnibus
 miscendam concedit, secundum mensuram quæ de-
Carnis lectet. Probantur porrò unumquodq; etiam à gene-
genera. re carnis : quanto nanq; animalium caro ab albedine
 degenerat, tanto minus boni succi est : Communi ue-
 ro omnium ratione, ex his quæ speciei eiusdē sunt,
 quæ tenera adhuc ætate sunt, alimentum præbent
 humidius : ætate autem consistētia, calidius siccusq;.
 utrisq; deteriora, quæ iam consenuēre, quòd humo-
 rem adaugeant atrabilarium & excrementitium :
 idq; quo maiore corporis mole cōstiterint, fuerintq;
 exercitiora. Agrestia quoq; domesticis calidiora
 siccioraq; sunt. Quæ tamen si congruo omnia usu
 exhibeantur, pro conuenienti nimirū temperamēti
Salita ca ratione, nihil incommodare existimētur. Salitæ uero
ro. quamuis ante acceptum salem fuerint humidæ, uim
 tamen

tamen exiccandi & calfaciendi uehementem ade-
 ptæ sunt, paruiq; alimēti euaserunt: ac in uniuersum
 salsamentum omne putrescentem corruptumq; san-
 guinem ac melancholicum generat, & nocet hepa-
 ti. Quamobrem rarius humidioresq; tempore, hye-
 mali scilicet, edendæ sunt. illud præterea Auicennæ
 notare non piget, nigri animalis carnes, similiter ma-
 sculi, suauiores & leuiore esse. Auenzoaris quoq; Calor &
 magni experientia uiri sententiam hoc loco citare sexus qua
 (utpote salubrem) uolui: is enim subito, aut certe nō drup.
 multo post atq; interfectum animal est, carnes eden Carnes
 das esse arbitratur. Quod si duriores sint, quales A= non dix
 natis syluestris & ueteris turturis, post necem per mortuæ,
 duodecim horas hyeme, per septem uero æstate, co= edendæ.
 quendas exindeq; edendas autumat: nec contraria=
 tur Galeno: quam ego sententiam & laudo & pro= Gal. de
 bo: Alterantur enim ab aëre, & ad putredinem pa= Attē. uic.
 rantur, quando occisæ manent, humido potissimum ratione:
 & calido in aëre. id apertissimum in piscibus est, qui
 meliores procul dubio sunt, quum simulatq; exempti
 de aqua sunt, decoctos edimus: quamuis ob aqueum
 humidum citius putrescere pisces non ignorē. Quā
 obrem recte fuerit si aliquo salubri artificio carnes
 coctiles reddantur, quo citius atq; fieri potest, post
 necem coqui & comedi ualeant. Meliores autem ca-
 lidæ hyeme præsertim & autumno, quam frigidæ
 sunt:

Calidæ sunt: præter hædinas, quas Auicenna meliores esse
an frigi- frigidas, quoniam earum quiescit uapor, quam cali
dæ eden- das, arbitratur: agninas uero calidas potius. quan-
dæ carnes quam uniuersalem tradidit regulā, ut alimentum ac
 potus, dum hyeme sumuntur, sint actu calida: æstate
 uero frigida: sed neutrum ad rem perueniat, quæ to

Carnes lerari non possit. Artificium uero tale sit: dum pin-
 coquendi guisculæ carnes & teneræ ualdeq; humidæ sunt,
 uarietas. assari, hyeme præsertim & uere, expediet: reliquas
 uero elixari, æstate præsertim & autumno, conue-
 nient: quoniam & leuioris concoctionis sunt, & sic-
 citati quæ uiget per id tempus, obsistunt. Assatarum
 item carniū interiores potius, quoniam meliores
 humiditates intus collectæ sunt, quā exteriores par-
 tes, edendas putamus. Ligno Iuniperi ueru factum

Assatæ carnes omnes quæ in eo torrentur odore afficit iu-
 carnis co cundo. Caro assata omnis tunc optima est atq; tol-
 gnitio. lenda, cum optime olet: Saporis enim indicium est
 odor. Hactenus de carnibus. Nunc reliqua alimenti

genera percenseamus: inter quæ meliora esse oua
Ouarum gallinæ, perdicis, & phasianæ cognoscimus: atq; se-
considera midecocta ita ut sorbilia sint, Dioscorides laudat:
tio. quoniam & facilis concoctionis & optimi sangui-
 nis materia sint: tum inter cordiales cibos Auicēna
 enumerat, uitellum complexionis temperatæ consti-
 tuens: quamuis in Canone 2. uitellum ad caliditatē,
 albumen

albumen uero ad frigiditatem uergere, totum uero
 temperatum esse tradiderit. Serapio autem plus fri-
 gidum quàm calidū esse arbitratur, nec iniuria: plus
 enim frigidum albumē est, quam uitellus calidus sit:
 quippe qui temperatus aut propè temperamentum
 esse credatur. Sunt autem ante alios cibos sumēda,
 quoniam & uelociter concoquuntur, & ocyus de-
 scendunt è uentriculo, & ocyssime (præsertim uino
 commixta) nutriunt: etenim omnes boni nutrimenti
 proprietates obtinent, quod uelociter in sanguinem
 mutabilia sunt, minimumq; superfluitatis relinquūt:
 postremò subtile & clarum sanguinem, quo prin-
 ceptis membrorum alitur, generant: quippe qui subi-
 to ad ipsum cor pellitur, & in dissolutione substātiæ
 spiritus et materiæ cordialis præsentiissimum reme-
 dium est: quæ uero assata et dura, efficiuntur ad con-
 coctionem grauiā, et in uapores fumosos conuertit. *Qua dura*
 bilia sunt, uentremq; inferiorem stipticum reddunt,
 quem sorbilia leniunt. De quibus hæc sunt Galeni
 uerba in de Euchymia et Cacoehymia circa lib. prin-
 cipium. Cochleæ (inquit) craßi succi cēsantur: itemq; Cochleæ.
 oua, quæ uel elixa, uel tosta, penitus sint densata. Fri Gal. sen-
 xa uero, mali succi, fumosaq; in uentriculo cocturæ tentis de
 existunt, secum etiam corrumpentes admistos cibos. ouis.
 Mediocriter uero cocta quæ ideo appellantur tremu-
 la, ad coctionem, digestionem, nutritionem, boniq;
 succi

succi generationem, sicuti & quæ sorbilia dicimus, ad leniendas gutturis asperitates, idonea sunt. In lacte et ouis multa est copia pinguis humidi. in hoc qui
Piscium dem ut alimenti, in his uero ut seminis. Piscium oua

oua. longe minore tum calefaciendi, tum nutriendi facultate prædita sunt: quanto namq; auium carnes piscium carnibus præstant: tãto sanè magis piscium oua

Lac. superantur ab ijs, quæ auium sunt. Lactis usum in ætate consistenti potius quàm in adolescentia Auicenna concedit: unde colericis ipsum conferre putat: phlegmaticis autem obesse. quanquã ait lac cum corporibus proportionem habere, quarum causæ non comprehenduntur, nec bonum esse uisceribus, & stomacho nocere, tum caliginem & tenebrositatem uisus facere, dētibus obesse, neruis infensum esse, in uenis mesaricis obstructions gignere, & corrumpi facile ac in acetosum uerti, capitisq; dolorem efficere. Vnde ut hæc uitentur incommoda, iubet solū hauriri: cui, posteaquam sumptum est, quietem adhibet: postq; ipsum dormire, nec quippiam aliud edere donec descendat: tum uel maxime acetum uel acetosa

Lactis post ipsum sumi prohibet. Consulo tamen ne in uen
correctio triculo coaguletur, ut secum sacchari parum, aut salis, mellisue sumatur. Sal corrigit lac & omnia ciba-

Lactis cō ria: mel etiam comestum, lac corrigit. Porro lactis
moda. commoda sunt, uentris moderata, deiectio, succi bo-

nitās

nitas & nutritio: pascuis ipsis quoq; animalium, quorum
 lacte sumus usuri, non parum ad hæc conferentibus.
 Cū plura uerò sint lactis genera, humanū certè meli
 us ac præstātius est, quoniā corpori & præcipue ce- Lactis ele-
ctio.
 rebro iuuamentum affert. quippe quod cerebrum au-
 gere creditum sit. Postea caprinum, quod tempera-
 tum ponitur, minoremq; butyri partem obtinuit: simi-
 liter camelinum & asininum, quod ob animalis natu-
 ram casei habet minimū, atq; ob id egregie purgat,
 & salutare est. Vaccinum autem & ouinum pingui-
 us est: eò autem laudabilius est quo meliori & tem-
 peratori pabulo nutritur animal cuius lac bibitur: Lac quan-
do sit bi-
bendum.
 quod etiam statim atq; multum est, aut ipso ab ube-
 re, sugi debet. alteratur enim ab aëre facillime, & de
 bono malum redditur. Mirum autem uideri possit
 quid est cur lac adolescentibus non autem consisten-
 tibus uetatur, cum tamen infantibus à natura, utpote
 conuenientissimum alimenti genus, tributum sit. Sed
 de hoc et alijs difficultatibus alibi quærendum: nunc
 regimen conseruandæ ualetudinis, non disputatio-
 nes, conscribimus. Superior lactis pars quæ caput la- Lactis ca-
put.
 ctis à summitate nomen apud uulgares Italiæ acce-
 pit, usui habenda non est, quoniam relaxat uentricu-
 lum, & in flauam bilem unctuositate sua facile uerti-
 tur. Pinguedo illa dulcissima atq; uoluptarijs iucun-
 dissima fit ex cocto lacte parum: nam relictum per
 noctem,

D noctem,

Butyrum noctem, pinguedinem colligit in suprema parte. Butyrum pariter unctuosum admodum est: omnia uero unctiosa, & propriè butyrum (teste Auicenna) oblaedunt uentriculum: Vis namq; uētriculi in partium unione & quadam stipticitate consistit, quam unctiosa impediunt & saepenumero tollunt ac destruūt. Butyrū tamen in se melius est quod ex lacte fit uaccarum mense Maio. Facile in bilem abit habitu dinē

Colostrū. nactus calidiorem & humidam. Colostrum item uītandum ducimus, quoniam tardae concoctionis, tardaeq; descensionis est: tum crassi humoris materia

Caseus. est, unde lapidem generare creditur. Caseus recēs, authore Dioscoride, bonus est uentriculo: Atqui de hoc Auicenna dubitat. Ego per magnos calores primaeq; autumnī parte & prima mensa edi absq; nocumento posse, existimo. Per frigora uero nō recentem, sed ueterem (non tamen cariosum aut uetustate nimis durum) & moderatē salitum, & secunda mēsa edendum censeo: in hoc tamen, ut in ceteris omnibus, natura & usus plurimum potest. Sunt enim qui caseum abhorreant, ut alij uinum, & ita de singulis: Auicenna huiusmodi proprietates indiuiduales extra rationem esse dixit: oportereq; ut experimētum

Serum. rationem uincat. Aquā uero lactis uia medicinae potius quā cibi, Maio praesertim mense matutinis horis, pauco permixto saccharo, ad expurgandum sanguinem

CONSER. VALETVD. 51

guinem & flauam atramq; bilem sine molestia edu-
cendam, laudo. etenim lauat, & absq; mordicatione
humorem malum extrahit, tum nutrimentum (ut A-
uicennæ uerbo utar) rectificat, obstructionsq; remo-
uet: ut hac ratione impinguare Auicenna sentiat. in
ea uel rosæ uel sena, ut fortius agat, portio conueni-
ens & iuxta peccantem humorem infundi per no-
ctem potest cum particula anisi uel cinnamomi: sed
tunc concoctos esse humores ac præparatos præsta-
ret. Concocta enim medicari, mouereq; non cruda, 1. Aph.
Hippocrates rationalis iubet. Vituperantur autē 22.
omnia quæ ex lacte, ouis & caseo, aut alijs etiam re Torta uel
bus composita sunt, quoniam & si pleraq; facilis cō Tartara.
coctionis, singulatim accepta, sint: tamen commixta
euadunt cōcoctionis grauioris, & uētriculo infensa
sunt: etenim laborat in cōcoquendis uariæ naturæ ci-
barijs, & propter longiorem moram in uentriculo,
uaporibus petentibus caput fomentum præbent.

Piscium uerò usus ut plurimū pro sanitate ser-
uanda fugiendus est: etenim pauci & prauī Pisces.
sunt alimenti, multasq; superfluitates relinquunt in
corpore, & corrumpuntur facile. Vnde Auicenna
post forte exercitium edi prohibet, quoniam corru-
ptionem subcunt, & humores corrumpunt: Et alibi
(quæ fuit Galeni sententia) quod recentes generāt
phlegma & mollificant uentriculum, nec nisi ualde

D 2 calidis

Pisces sa-
liti.

Piscium ele-
ctio.

calidis uentriculis concessi sunt: quoniam frigidi & hamidi admodum sunt; Saliti uero calidi & sicci. quā obrem dum pituita redundat, salitis potius, tum hyeme primoq; uere: bile autem exuberante & per calores, humidis atq; recentibus uescendū est: tamen abstinuissē tutius & salubrius est. Quā eruditē Homerus ille homo doctissimus in omni facultate ac ferē diuinus poēta facit Vlyssē piscari per maria, cū ei erranti omne uiaticum defuisset, innuēs dum absq; pisce traduci uita potest, pisces fluminibus ac pelago relinquendos esse. Sed cum non semper ouis nec carnibus ubiq; uel omni tempore, aut nō omnibus, uesci liceat, atq; appetitus sēpe rationi dominetur, minus malos pisces commemorabo. Principio illud sciendū est, meliores pisces eos esse, qui nec magni ualde, nec duram admodum & siccam carnem sortiti sunt, nec pinguidine multa (omnis enim pinguedo mala, piscium autem pessima) & tenaci quodam lēntore oppletī, nec odore aut sapore malo affecti sunt: sed gratū saporem gustui et suauem afferant, quiq; non statim dum ab aqua separantur, foetorem suscipiunt. obseruandum præterea est ut ē genere molliori maiores sumantur, ē duriori uero minores: nam quod inter humida siccum reperitur, commoderatū censeri omnino debet: sicuti quod inter sicca humidum fuerit. Sit tamen magnitudinis & paruitatis mensura conue-

conueniens. Ad hæc omnibus eligibiliores, Galeno te-
 ste, sunt qui in alti degunt scopulis, unde & nomen
 acceperunt: Petrosi enim à petris, & uulgo græcani Petrosi pi-
 co, petrato, nominantur: quo in genere sunt pectines, sces.
 qui à Venetis & uulgò (ni fallor) Scorpenæ nūcupan Pectines.
 tūr. est autem genus piscis saxatile, rubeum, spinas
 in dorso habens noxias, unde à piscatoribus euellun-
 tur. Nec sine ratione cæteris anteponuntur: plurimi
 nanq; exercitij sunt, assiduisq; uetorum & fluctuum
 agitationibus expositi, minimeq; luto commixti sunt:
 illi præterea laudatur qui de mari ad fluuios sunt de-
 lati, quorum cursui contraria est aqua: & quāto ma-
 gis clongantur à mari, tanto meliores habentur &
 sunt. ijs accedunt qui in arenosis degunt, tum qui in
 aquis dulcibus currētibus in quibus neq; lutum neq;
 sordes inueniuntur. Amplius q̄ laudabiles plantas &
 radices, eligibiliores sunt ijs qui sordes comedunt:
 quo in genere malo sunt, qui à Latinis Mugiles, uul-
 gò autem Cephali, quasi capitones dixeris, appellantur. Cephali.
 quare uitanda sunt, tam & si uideantur saporis
 esse melioris. Itaq; fugiendi sunt pisces qui in lacu-
 nis, paludibus, quiq; in aquis stātibus occlusi degunt.
 His in uniuersum admonitis, nunc breuissimè pisces me-
 um genera meliora nominatim perstringamus, quæ liores.
 cum alimenti melioris, tum leuioris cōcoctionis esse Mœna pi-
 putantur: qualis est Mœna quæ uulgò manula dici-
 scis.

D 3 tur,

- tur, quæ succi melioris est quàm Cobiones : & tunc melior cum utero grauis est. Forma rotundior fœ=
Aurata. minæ, porrectior mari & latior. qualis Aurata quæ Chrysophrys à Græcis ideò appellatur, quòd aureū supercilium gerat, ut in auratis senioribus cernitur. Oratam uulgò Venetijs uocant à colore auri, quod uulgò Crum dicunt : multum alimenti præbet, ideo
Erithricus difficulter cōficitur. Erithinus item seu Erithricius, seu Arbor Latinis rubellio uel rubellus, à Venetis arbor, à Romanis phragolinus dictus. qualis Perca marina ab
Perca. Aëtio percides dicta. quæ uero fluuiatilis est et piscis
Persecus. Persecus à perca denominatur (cui ferè similis est) est & optimi saporis & febricitantibus aliquando etiā in prostrato appetitu ex calore, concedendus.
Boces. Sūt & Bocēs, quas Græci etiam in hodiernum diem
Boobæ. & Veneti Boobas cognominant, aluo idoneæ, & bonæ concoctionis si elixētur: in prunis uero tostæ dulciores & meliores. qualis etiam in Benaco lacu gustui suauis Carpio. qualis ad hunc usq; diem bene latino nomine uacans Truta. qualis Gobius seu Gobio à Plinio Cobio dictus : ex cuius genere qui parui albiq; sunt, molles, boni succi bonæq; cōcoctionis sunt: qui autem uirides & nigri, deterrimi sunt. quales huic germani pisciculi qui uulgò Marsiones appellantur. qualis à Græcis Labrax, Latine Lupus, (non est Lucius aut Sturio ut quidam autumant) uulgò Venetijs

netijs Varolus dictus, quem ante multos annos illic **Varolus.**
 non semel & magna cum delectatione comedi: est
 autē piscis squāmosus, squāmis minutis, cādicantibus
 supina parte, ore immēso sine dentibus, interius tan-
 tum aspero: à capite uirga quēdam nigra ex utroq;
 latere in caudā usq; protrahitur, præfertur ex can-
 dore mollitiāq; carnis, qua fortasse molliorem non
 edi. Qualis item qui uulgò à Venetis **Barbon.**
 Mullus dicitur: Trigla à Græcis. Cicero in paradoxis **Mullus.**
 Barbatulos uocat Mullos, & Varro Barbatos. Ccla-
 sus boni succi, atq; medios inter teneros durosq; pi- **3. de re**
 sces Mullos esse testatur, idem Galeno ferè assue- **Rust.**
 rante in tertio de alimentorū uirtute. aluū sistit, præ-
 cipue si prunis incoquatur: Sin in frixorio, grauis
 est & difficile concoquitur. Athenæus inquit, si Mul **Cōtrā Ve-**
 lus piscis uiuens suffocatus fuerit in uino, & uir bi- **nerem.**
 berit, non poterit agere rem ueneream, ut Terpsides
 narrat: Mullorum frequenti cibo aciem oculorum he-
 betari monuit Dioscorides. Mulli recentis è capite **Venenis**
 cinerem contra omnia uenena (præcipue ex anima **[ib. 3 2.]**
 lium morfu) ualere scripsit Plinius. Barbo autem uo-
 catur à gemina barba quam in inferiori labro habet:
 Squāmis est pallentibus seu ad uiredinem uergenti-
 bus, uirgis quibusdam aureis parallelis: qui si uiuus
 desquāmetur, colorem sanguineum recipit. Anguil- **Anguilla.**
 las uitaſſe, quod nimis humidæ ac uiscosæ, cōtulerit:

D 4 de quā

Anguilla piget. Per uniuersæ Anguillæ spinam, filum transit
 pars uene- nigrum, ueluti uenula (ut etiam in cancri cauda) in
 nosa. quo eius uenenum absconditur : quod ante q̄ coqua-
 tur, extrahere conuenit. plus temporis requirit eius
 coctio quam reliquorum piscium. Tosta quam elixa
 nutrimento est commodior, uitiosis scilicet humori-
 bus per ignem sublatis. Circa solstitium æstiuale à
 medicis reijcitur: solidiores pinguiorẽs q̄; præferun-
 tur & fœminæ præsertim, (hæc caput repandius ha-
 bent) sed meo iudicio quocunq; tẽpore ab his quibus
 hoc regimen à me scribitur, damnandæ sunt: quoniã
 duræ concoctionis sunt, & humorem uiscosum agge-
 nerant: quamuis heluonum guttur leniant suauiter.
 hoc de Anguilla non præteribo, quod aliquãdo apud
 naturæ secretarium quendam legi, & multos inge-
 nue docui, licet (quod sciam) nemo hætenus exper-
 tus sit, nec mihi ob multa impedimẽta & priuata in-
 commoda facere licuit, ut nec multa alia quæ aliàs
 uellem & possem, illud tale est: (fides penes autho-
 rem sit) si quis alicui bibaci uelit uini odium inducere,
 Vini odiũ inducẽtia re, uiuentem Anguillã in tanta uini quantitate in ali-
 quo patulo uase tegat, ut sponte suffocetur & pereat
 at: qua ablata, propina liberaliter ex eo solo uino cui
 uolueris, nescienti: (nam si sciret non biberet, nisi fa-
 tigus esset.) illud idem fieri scribunt aliqui, si aqua è
 uite

uite incisa manans, uino commixta alicui nesciēti se=
mel aut bis ad bibendum de tur. Sed ad pisces redea=
mus. Cancris etiam ut plurimum uitandi, quoniam ca Cancris.
put ledunt: sub cancris autem paruas squillas com=
plectamur. Conchiliorum item genera, ut ostrea con Cōchilia.
chas, parçē edenda putamus. Artificiū uero coquen=
di tale sit, quale piscium natura, tempus, & consue=
tudo postulat: sed humidiores & molliores, ac potis=
tū humidum humido tempore, assandi potius, id est, absq;
liquore aqueo, solo igne coquendi sunt. oleo tamē &
aceto ad condiendum uti licebit. Duriores uerò pis=
ces elixandos beneq; coquendos censuerim: quo in
genere Sturio est ac spondylus ab Italis scinaglia di Sturio
tus, à Germanis, ni fallor, Mone. subdura est carne, Spōdylus
& laudatissimus piscis. illud etiam in uniuersum ta Ciborum
cere nolo, cibos omnes frigidos aut humidos corrigi frigidorū
per bonū uinū, bonisq; aromatibus, ut suis cōtrarijs. correctio

Sed tempus est ut de his quæ ad cōdicendi usum
ueniunt, ac primo de Sale, tum de complusculis Salis natu
alijs, nonnulla perstringamus. Sale in omnibus fe=
rè ciborum generibus conuenientem esse, nemo am=
bigit, quoniam ea ipsa & concoctibilia & gustui
gratiora efficit: quin etiam abstergit atq; resoluit, &
siccandi uirtute putredinem impedit, & stiptica ui
confortat: Tum facilem cibi descensionem & super
fluitatum expulsionem reddit, phlegma subtiliat, cō

D 5 coctionem

coctionem si frigidus fuerit uētricus, iuuat. Sed e-
ius moderatus sit usus, quoniam suo acumine uentri-
culum lædit & uiscera, tum nauseam ac uomitum fa-
cit, nimiumq; conturbat: imò etiam aluum mouet si
drachmæ pondere ieiuno mane sumatur. Sequitur
oleum ad multa condienda opportunum. nec in per-
censendis oleorum generibus immorabor, cum bre-

**Olea cōdi-
mētaria.**

E pistacijs.

E nucibus

**Omphaci-
num oleū**

**Oleū ma-
turum oli-
uarum.**

uitatem uelim. Olea (ut Auicenna inquit) omnia rela-
xant uentriculum, præter oleum de nucibus & pista-
cijs seu phisticis, atque oliuis: omnibus de pistacijs
præstat, sed necubi factum uidimus: è nucibus uerò
factum pectori & linguæ obest. Quamobrem de o-
liuarum oleo tractandum est. Omphacinum, id est,
de immaturis oliuis cōfectum oleum, utpote sanis &
præcipuè calidis corporibus congruum, Auicenna
laudat, nec sine causa: ctenim minus unctuosum, mi-
nusq; calidum est, stipticitatemq; uentriculo oppor-
tunam obtinet. Quamobrè si antequam completam
maturitatem affecuta oliuæ sint, ex illis oleum fiat,
quo per calores uescare, certe contulerit: id namq;
commoda sine incommodis præstare, & nimiam in-
biliosis aut sanguineis, sanguinis tenuitatem & fluxi-
bilitatem sistere poterit. Auerrois autē summis præ-
conijs oliuæ maturæ oleum quod dulce & nouum sit,
celebrat, quòd eius natura ferè temperata sit, exiguum
calorem sortita: tum conuenire homini secūdum

— totam

totam sui naturam atq; substantiam, & impinguare
 hepar, eiusq; substantiam augere arbitratur: unde in
 regione sua etiam carnes oleo condiri cōsueuisse, &
 multos pingues hoc pacto euasisse cōmemorat. Nos
 omphacinum æstate, hyeme uero & autumno dulce
 edendum sentimus: quoniam illud frigidum, hoc uerò
 parumper calidum sit. Amygdalinum dulce pectoris Oleum de
 angustia laborantibus conuenit, fauces enim aspe- amygdali-
 ramq; arteriam lenit, humoresq; in thorace conten- num.
 tos proiectu faciles reddit: ex earum autem cremore Amygdala
 elixato, sorbitiuncula paratur optima, quæ & alat, larum cre-
 & dissecet, & renibus opituletur, & uiscera, thora mor-
 cemq; expurget: non perinde tamen uentriculo ac-
 commodata sit. Mel & aqua eius uentriculo præsertim Mel.
 frigido & humido, quando calidum & siccum est, Aqua mel-
 laudatur: ideo præcipuè senibus conuenit, ac tempe- lis.
 ramento frigidis, & hyemis ac ueris tempore: incō-
 modum hoc biliosis, atq; æstate sumptū. in aqua mel-
 lis conficienda spumam leui coctiōe auferre operæ-
 precium est, quoniam si spuma eiecta non sit, inflare
 comprehensum est: Vim autem abstergerendi & ob-
 structiones aperiendi, ac humiditates resoluendi ac
 potissimum è profundo corpore educendi, putredia-
 nemq; prohibendi habet. Sed de genere meliori eli- Mellis ele-
 gendum est mel, quod ueræ dulcedinis boniq; sit odo etio.
 ris ac coloris ad rubeum declinans, non subtile, uisco-
 sum.

sum. Et melius est uernum, deinde æstiuum, hyema-
 le uerò malum: Acre uerò mel pessimum est, adeò ut
Saccharũ uenenosum esse creditum sit. Saccharum uerò frigi-
 dius melle & subtilius est: Calidum enim & humidũ
 in fine primi gradus creditur: per artificium autem
 ulteriori scilicet coctione (qua albescit) minus cali-
 dum & magis siccum redditur. omnino leniendi &
 obstructions aperiendi abstergendiq; uim non mi-
 norem melle obtinet: & est bonum uentriculo in quo
 flaua bilis non gignitur: facile enim in bilem uerti-
 tur: Phlegma item abstergit quod in stomacho repe-
 ritur, & uentrem lenit. hoc igitur quolibet anni tem-
 pore, melle autem hyeme & secũda autumnii parte,
Acetum. uesci expediet. Acetum melancholicis obesse, chole-
 ricis uero prodesse dicitur: unde calido stomacho pa-
 riter & humido cõcessum est: appetitum excitat &
 concoctionem iuuat, sistit bilem, & materias ad in-
 teriora effundi phibet: subtiliat, incidit, ita ut phleg-
 mati aduersetur, præsertim adiutum cinnamomo &
 passulis, ita ut eius frigiditas & acredo nimia tolla-
 tur: quin etiam frigido uentriculo in hunc modũ pro-
 derit. hoc artificio castigandum acetum ducimus, ut
 cum optimis passulis decoctum sit, deinde, si opus
Cinnamo est, odore cinnamomi iuuetur: etenim cinnamomum
mum. præter calorem quem habet, quippe quod uersus ter-
 tium gradum esse caloris dicitur, Ventriculo etiam
 & hepati

Et hepatis plurimum confert: namque, Et obstructions aperit, Et utrumque confortat: uentriculi præterea humiditatem exiccat, Et putrefactionem fieri prohibet: omnem uirtutem roborat Et corruptam instaurat: tum caput, educendo humiditates quæ in eo sunt, mutat: quin etiam lenit Et confert tussi ac pectori, extrahens quod in eo noxium est. Hæc de condimentis.

Nunc de granis Et herbaceis, ac id genus alijs quæ ad fercula opportuna sunt, agamus. Oriza quod uulgo risum dicitur, multi est alimenti *Oriza.* ad caliditatem siccitatemque uergentis hyeme comedi potest: Oriza cum lacte apparata seu condita, bonum habitum Et genitale semen auget. Panicum uero Et Milium per humida tempora, siue calida siue *Panicum.* frigida sint, edi possunt. Autumnali uero tempore, quoniam frigidum Et siccum est tempus, Far autem calidum Et humidum, expedientius est. Quod si far ex hordeo sit, æstate potius edendum fuerit, quod hordeum frigidum sit. Cum iure autem carniū, grana hæc *Grana di* coqui debent, aut in aqua, addito postmodum lacte *Et ut co-* amygdalarum dulcium: aut oleo sint condita: potes *quenda.* deinde saccharum arbitrato tuo adiungere. Ex leguminum genere Cicer ac præsertim ius in quo deco- *Cicer.* ctum est, laudant: Sed media mēsa, non initio nec fine *Ciceris* edendum, Auicenna existimat. alimentū corpori præ *ius.* stat ualidius quidem, idque modicè purum, alioqui flatuosum

tuosum, & quod ualentiores uentriculum postulet. Iusculum tamen ex hoc præfertur, quod & abstergat, & urinam cieat. Lentescunt uituperant, quia uentriculum ledunt, & obstruunt hepar: ad hæc melancholicum humorem generant, & uisum obtenebrant: atque inter legumina pessimum omnium est edulium, unde crassus, terrestris, & atrabilarius sanguis gignatur: uentrem sistit, bis terue aut pluries etiam feruefacta, abiectoque iure: quando minimè ad hunc modum paratam, aluum subducere magis affirmant: sanè ab hac abstinendum censeo, ut nocentissima, & agrestibus accommodata magis. Fabæ uero grauiorcs ad concoquendum sunt, & uentositatem habent, quæ si uel trium dierum spacio decoquantur, ab inflatione tamen non liberantur: Vapores item prauos mittunt ad cerebrum, & propterea horribilia somnia faciunt: sanguinem generant crassum. relegantur igitur à te in uictus ratione: licet abstergerendi alioqui, atque enutriendi præditæ esse facultate uideantur. quod si hanc quandoque usus tibi ingruat necessarius, præfertur ex his pulmentum, ut quod & abstergat magis, & flatulentie plurimum intercoquendum, remiserit. quod si semina præterea aliqua admisceas flatum discutientia, Græci *ἄφυστα* appellant, mellisque aliquid ad hæc: sic plurimum sanè inde noxæ discusseris, inter illa semina præcipua sunt carum, (uulgò carui) ani
sum,

Sum, foeniculum, cuminum. Deteriores his Phaseli Phaselus.
 sunt uulgò Fascoi, qui calidi ac terrestres sunt, cere
 briq; spiritum conturbant, & praua inquietaq; som
 nia faciunt, & uertiginem suis uaporibus pariāt. Sa
 tis iam de frumētaceis ac leguminibus dictum: potes
 autem ex dictis etiam nondum tractata dignoscere.
 In omnibus potiora censentur uiridia, utpote quæ le
 uem etiamnum humiditatem retineant. postquam e
 nim hanc quoq; temporis tractu amiserint, crassiora
 euadunt, terreaq; magis. Ac quemadmodum arescē
 tibus succosa præferuntur, sic crudis elixa, & inco
 ctis decocta. Post tractatum de leguminibus, de ole
 ribus quoq; ac radicibus dicamus arboreisq; fructi
 bus, atq; autumnalibus. Raparum genera & si De Rap.
 mocritus omnino cauēda putarit, tamē Galenus Dio
 clis sententia fretus, laudauit, quod atram bilem con
 coquant, & commode urinam cieant. & teste Auen
 zoar, quem Auerrois sequitur, mirabilem uim illumi
 nandi oculorum aciem habeant. Et quamuis plurimo
 abundant humore, qui solet officere uentriculo &
 materiam uento suggerere: castigari tamen humor
 hic potest, si primo in aqua largiore sale condita co
 quantur, tum expressas & nimio illo humore libera
 tas ac in iure carniū complete decoctas, & (si opus
 est) modico aniso aut cinnamomo conditas, edere nō
 dubito. ijs germanæ radices ille sunt, quæ uulgo Ca
 rottæ

Legumina
nū electio

Carotæ. rottæ dicuntur: quibus decoctis, in Acetarijs hyeme
Apij & uesci iure liceat. Radicibus item Apij & Petrosclini
Petroseli hoc pacto & tempore, ac potius in principio prædij
ni radices uesci expediet in iure coctis, quoniam materias à su-
 perioribus ad inferiora, ciendo urinam, trahunt: Ve-
Cichoriū. re autem & æstate cichorij quod Intubum uocant
 latij, radicem pariter decoctam laudamus: nec mi-
Radicula. nus folia dum tenella sunt. Radiculas infensas esse
 Galenus notauit, imò olerum omnium radices excre-
 mentitias esse dixit, & concoctu difficiles. Ad sunt
Endiuiæ. item Endiuiæ & Lactuca, quibus tempore feruido in
Lactuca. Acetarijs & in ferculis uescamur: Si Mētā eis aut
Menta. etiam alijs frigidis rebus misceas, recte erit: quoniā
 Menta uim habet confortandi uiscera, ac præcipuè
 uentriculum, crassumq; ac prolificum sperma efficit,
 nec non spermatis uasa roborat, unde in profluuiio
 spermatis maxime cōfert: cuius item succus cum ace-
 to haustus, sanguinem ab interioribus manantem sa-
 nat: tum laudabili odore affecta, & infusa proprie-
Acetosa tate letificat. Herba item quæ à sapore Acetosa dici-
seu Oxalis tur, per id tempus edenda est, quod frigida in primo
 gradu sit, miramq; uim confortandi obtinet: subtili
 nanq; stipticitate (ut Auicennæ utar uerbo) prædita
Portula = est. Portulacā uerò fugiendam ducimus quod nimi-
ca. um frigida quippe in tertio gradu, tum eius nutrimen-
 tum paruum & illaudabile est, & appetitū deijcit:

quan

quancquam bili resistit, & manātem sanguinem à pe-
 ctore potissimum cohibet: Eius tamen frigiditas (si
 quando uesci contigerit) menta aut foeniculo tempe-
 ratur. Borrachine uerò (quod est uerum Buglossum) Borrago.
 & uulgari buglossa uere nec non æstate, quin etiam Buglossa.
 duobus alijs anni temporibus in Acetarijs siue fercu-
 lis audacter uesci poteris. temperatæ nanq; comple-
 xionis esse dicuntur, & sanguinem cordi amicum ac
 letitiam generant. Lupulis eodem artificio, uno tem Lupulus.
 pore quo reperiuntur & prima mensa, uesci contu-
 lerit: quoniam inter medicinas hepatis temperatas
 & aperitiuas urinamq; cientes nominantur. Maio- Asparagi.
 ris autem prouocationis esse asparagos nouimus, ac
 melioris succi, quibus pariter ante cibos alios uescē
 dum est. Siclam uerò seu Betam quam uulgò Blitam Beta.
 & Mangold uocant, in prima mensa pro ferculo,
 quod ex humore quem insitum habet, nitroso, aluum
 subducit, & hepatis atq; splenis obstructions ape-
 riat, si alba sit laudamus: neq; enim melancholicum
 humorem procreat, quod brassica facit. Nigram ta-
 men Betam quod ferè atrum humorem generet, uitu-
 peramus. Betæ autem radices, subrubræ, rubræq; Betæ radi-
 ualentius nutriunt, sanguinemq; gignunt, lōgè quam ces.
 folia, crassiores: illud insuper obtinent, quod flatum
 pariunt: quum facile alioqui per aluum descendant:
 ideoq; hæ quoq; ad usum aliquando adhibēdæ. Quas

E autem

Spinachia autem uulgò Spinachias dicunt, rarò edendas censemus, quoniam superfluum humiditatem naſcuntur: gutturi tamen & pulmone conſerunt, & uentrem le-

Brasſica. niunt: quapropter ante cibum edendæ ſunt. Brasſicâ uerò frigido & humido tempore, ut calida & ſicca, edi poſſe arbitror: quoniam abſtergendi & lauandi urinamq; ciendi uim obtinet: ius tamẽ eius magis laudo. feruefacta hæc, nec abiecto humore emollit aluum: eandẽ adſtringit quater aut eo etiam plus pro-
 iccto liquore, atq; ita deuorata. Atrabilarium humorem hæc plus iuſto parit: ſubſtantia Brasſicæ lædit os uentriculi, & uiſum obtenebrat: quapropter huius uſus, niſi urgente penuria meliorum rerum, reiſciendus tibi. Et deterius illud genus quod uulgares caputias uocant, Latine Brasſica capitata: à Plinio la-

Caputia.

Contra uinum.

cuturris Brasſica omnis contra temulentiam polleere creditur, ob eam quæ inter uitem & brasſicam eſt, antipathiam: quandoquidem obſeruatũ ſit, uitem, ad cuius radices aſſita fuerit brasſica, non paruo intervallo ſponte ſua reſugere. ob id cum alij, tum præcipue Germani frequenter menſis apponunt, ut uini (quod parcius bibere præſtaret) noxam effugiant. Pollent hac in re magis caules ad rubedinem uergẽtes. Vidi aliquem doctum ac philoſophum conuiuia accumbentem in quo ſtrenuè potandum erat, foliolũ caulis crudi clàm præguſtaſſe ac comediſſe: quæ res illi

illi ex parte profuit: Vinum tamen vires suas in illo
 exeruit quoquo modo. Damnatur item quæ à rapis, è
 quibus etiam orta sunt, raputia uocantur, quod gra- Raputia.
 uia ut concoquantur & atri humoris materia sunt.
 Petroselino autem hyeme largius uesci expediet, ca- Petrose-
 lidum enim est in tertio gradu: obstructions aperit, linon.
 urinamq; prouocat: Acstate uerò cū frigidis ut cum
 succo acerbæ uuæ, dum in iure coquitur, nec nō cum
 cucurbita & cucumere, si uesci contigerit. Sed rari- Cucumer
 us hisce uescendum est: quoniam hic crudi humoris Cucurbi-
 materia est, & ad longas febres præparat: frigidiq; ta.
 & humidi admodum est tēperamenti. illa uerò quod
 uentriculo & colo intestino infensa sit. & corpori-
 bus quibus phlegma aut atra bilis frigida dominan-
 tur, insensibilissima sit. si cruda estur, in medio est pepo-
 num ac cucumerum: decocta melior euadit: frigida
 humidaq; temperaturæ alimentum præstat, huiusq;
 plurimum usus, ut medicamēti constat: alias inutilis,
 & minimum alimenti exhibere putatur, humoremq;
 gignere aquosum: præsertim cum frigidū nacta fue-
 rit uentericulum. cum his etiam Cherefolium herba Cherefo-
 misceri cōmode potest, quæ & uentriculo frigido ac lium.
 cōmoda, & gratisaporis est. Amanitæ, Fungi, & Tu Fungi &
 bera, ut quæ frigida humidaq; naturæ sint, succumq; Tubera.
 generet crassum, crudumq;, calido siccoq; tempera-
 mento conueniunt: innocentiores redduntur Fungi

maria asseruati, quod lentore ex parte amittant: sed noscēdi prius sunt boni, cum radice ortus sui, tum etiam generis & substantia: at satius erit ista athleticis hominibus relinquere. Acuta uerò ut cēpas, allia & porra, utpote à studioso uiro uel publico aliena, uitanda ducimus: nisi forte hycme his coctis & in Acetarijs ubi pituita redundet, uti, phlegmaticis liceat. Porrum. Porrum cēpis, Alioq; probabilius, si decoctum edatur: multū enim succi mali, acrisq; remittit elixatione: concoqui tamen quadatenus contumax hoc quoq; esse cēsetur, ob fibrosum, quod illi inest: etiā si humores in thorace contentos, faciles reiectione reddat, ob innatum lentorem: lotium hoc mediocriter mouet.

Fructus. **F**rucluum plura sunt genera, quorum nonnulla nutriendi uim obtinent: Nam (ut Auicenna inquit) Fructus nutriendi magis similes sunt ficus & uuae bene maturae, & Daclili in regionibus & ciuitatibus in quibus esse consueuerunt: Parcius tamē meo consilio edendi sunt, quod ficus recens inflatiua est, & Galeno teste, obest uētriculo: è sicca uerò ficu genitus sanguis, malus est. ad hæc pediculos ambæ generant, cum propter corruptionem humoris earū, tum quod materiam de interioribus pellūt ad exteriora: & propterea Comitiali morbo & Apoplexiæ cōferre ab Auicenna dicuntur. Impinguare item ferūtur: & licet talis pinguedo modicū perstet, et ab alimēto panis

panis distet plurimū, carum tamen alimentum maioris roboris est nutrimento reliquorū fructuum. quoniam autē ficus uelociter descendit & penetrat, uiasq; cibi abstergit & mundat, idcirco ante cibum edenda est. Meliores quidē esse albas, tum rubeas, postremò **Picium** nigras, Auicenna indicat. omnes etiam, renum arenu **electio.** las repurgant. Caricæ (inquit Galenus) cum nucibus **De Euch.** sumptæ, cibi præstantissimi sunt, cum amygdalisq; si **et cacoch.** militer. sed cum his obstructions aperiunt, non tamē ita bonū succum præstant, nutriuntq; ut cum miscentur cum nucibus. Sūt qui Caricas cum ruta nucibusq; **Venenis** præsumptas uenenis uniuersis aduersari fateantur. **remediū.** **Vuæ** pariter albæ nigris eligibiliores existunt, modò **Vuæ.** sit in cæteris loci & maturitatis paritas. Laudatur autē quæ præterq̃ quod bene matura est, præterea si duobus aut tribus diebus suspēsa & soli exposita fuerit: hæc enim alimentum proximū nutrimento ficus præbet: quæ non aliter atq; ficus ante cibum edenda est, quod aluum leniat. eius tamen usus uesicæ incommodus est. quapropter ab his quibus renes uel uesicæ arenā uel calculos generāt, uitanda est. multam etenim fecem relinquit in corpore, quin etiam uapores plurimos mittit ad cerebrum, quæadmodum & in uase dum uinum ex ea gignitur, apertissimè conspiciamus. nocent etiam uuæ ac ficus uisceribus in scirrum duratis, & infarctulaborantibus aduersæ. Veteras-

centes multum humiditatis recrementitie amittunt.
Passulae. Passae uero quae ab oriente uehantur, abstergunt, amicaeque uentriculo & potissimum hepati à tota substantia sunt: tum uesicae & renibus, nec non intestinorum dolori conferunt, & uniuersum corpus recte nutriunt: quamobrem & prima & secunda mensa, tuto edi possunt. E fructibus uero qui nullum aut certe modicum nutrimentum corpori tribuunt, quidam sunt qui facile descendunt, quique ante alios edendi sunt cibos: Alij uero sunt quos post epulas sumpsisse rectius est. sumi igitur ante cibum nonnulla fructuum genera, iussit Auicenna, ut Melones, Mora, Chrysomela, Persica, Pruna, cerasae: huiusmodi namque fructus nimium humorem & facile corruptibile obtinent: quapropter quod citius fieri potest, de corpore pellendi sunt. id uero fiet si absque alio cibo sumantur, deinde post ipsos ambuletur, & aliquid sumatur ad hoc ut labantur, ut Auicennae sententia est: quinimò ait quod ij fructus recetes non sunt boni nisi corporibus exercitatis cholera rubra abundantibus, & in aestate: subditque rectius esse his abstinere, quoniam aquosum sanguinem generant, qui facile ebullit subindeque putrescit. Tacti enim ea ipsa hora qua sumuntur, refrigerando prosint calidis, quoniam frigidi & humidi sunt: tamen, (ut dictum est) ad putredinem sua humiditate parant: similiterque sanguinem humorem implent crudo, ut Melon uiridis qui Anguria uulgo

uulgò dicitur: qui etiam altera ratione fugiendus est,
 quod in quemcunq; humorē uertitur quem in uentri-
 culo inuenit. Quòd si forte tibi libet prænominatos
 fructus sigillatim nosce, ut meliores, uelut rectius lo-
 quar, minus malos deligas, paucis accipe. Melon in-
 ter hos fructus & humoris & nutrimenti est melio Melon
 ris, nec facile in humorē quem in uentriculo inuenit seu Melo
 (ut Anguria) conuerti est aptus: abstersiuusq; est & pepon.
 urinā prouocat: sed eo quo supra dictū est modo, co-
 medendus est: alioqn putrescit, & ex putredine mor-
 bos generat acutos. Mora & si uim quandā stipticā Mora.
 sortita sint, uentriculo tamen infensa esse, & in eo
 qui debilis est, facile corrumpi, Auicēna putauit: Sūt
 calida & humida quæ dulcia sunt, acetosa uerò frigi-
 da. His germana cerasa sunt: facile enim & putres- Cerasa.
 cunt & corruptionē subeunt. minus tamen malū ge-
 nus illud est, quod acerbū simul nec non & dulce be-
 neq; maturū est, quæ uulgò Maraschæ dicuntur: hæc
 enim minus putrescunt, & magis refrigerāt. omnia Maras-
 tamen frigida & humida sunt: quorum alia dulcia, schæ.
 molliaq;: dura alia habentur, & quæ adstringant ma-
 gis. Deligenda priora illa, ut quæ melius concoquan-
 tur, faciliusq; aluum subeant. Secundæ magis faciūt
 ad uentriculum, qui in bilem agitur, quippe quæ nec
 facile omnino corrūpantur, & uentriculum adstri-
 ctoria facultate corroborent: immodico tamen ho-

Persica. rum usu, nisi unà in corruptelā ab insitis humoribus trahātur, aquosus humor procreatur. *Persica* poma atq; *Armeniaca* frigido ipsa quoq; atq; humido tēpe ramēto constant: probè cōcocta tenuem, humidumq; sanguinē generant. Solent porrò hæc quoq; nisi facile aluum subierint, in corruptelā abire, & cum humoribus unà immutari quoscunq; tandē offenderint: quamobrē quibus agrè per aluum descendunt, cōsulcrim ego ijs, omnino, ut ne ea quidē attingāt. Nam

Armeniaca. *Armeniaca* quæ Græcè *Chrysomela*, & Latine *Malva aurea* uocātur, dum humida & recētia sunt, putredini exposita admodum sunt, ideoq; febres generāt. *Auicenna* iubet mastichen & anisum cum uino de

Persica. passis aut melle sumi cum eis debere. *Persica* authore *Dioscoride*, bona uentriculo sunt et aluum leniūt ante cibū sumpta si matura sunt: post aliū uerò sumpta, et corrūpuntur et corrūpunt cibū. Sicca uerò tā *Persica* quā *Chrysomela*, non ante sed post cibum edenda sunt, quoniā dura ualde ad concoquendum sunt. abstinuissē tamen recliusest, quoniā præterq̃ quòd graua sunt uētriculo, parui quoq; sunt alimēti. *Persica* tamen inquit *Auenzoar*, fœtorem oris uitio uentriculi procedentē remouent, nec, ut inquit, iuuam

Pruna. mentum aliud obtinent. His *Pruna* cōmendantur magis: siquidem facile per aluum deijciuntur. Solent enim nonnullis hæc quoq; corrūpi, non statim per aluum

uum

uum reiecta. Pruna quæ dulcia sunt, nimia humiditate debilitant uētriculum: quæ uerò medium saporem nata sunt, fortius bilem reprimunt. quorum etiam frigiditatem Auicenna emendare docuit potu aquæ mellis, & uino de passis. Sed tempus est ut de fructibus qui post cibum edi possunt, nonnulla percurramus: Plures nanq; sunt qui uapores caput ascendentes frenant, & os uentriculi roborant, qualia sunt Mala granata, Cotonea, Pira, & id genus alia: Sed primo de his quæ & ante & post cibum edi possunt, uaria ratione, agendum. Granatorū uerò seu Punicorum cum tria sint genera, dulcia, acria, & inter hæc Punica media: Dulcia quidē frigida et humida in primo gradu uētriculo & hepati cōueniunt, spiritumq; & præcipuē naturalē mirificē iuuant, adeoq; inter pinguedinem facientia numerantur: materias item ad uias urinæ leuius tamen quàm acetosa, dirigunt. Itaq; mihi summopere placent, quibus cum alijs anni temporibus, tum uel maxime autūnali, quacunq; mensa ac præsertim cum tosto uescaris. Medium uerò nata saporem, dulcibus frigidiora sunt, unde calefacto uētriculo peropportuna, mediocremq; abstersionē cū stipticitate & refrigeratione nata sunt. Admirabilem præter cætera, uim narrat Auenzoar & confirmat Auerrois, quod prohibent corruptionē cibi in uētriculo, si fumosa aut similis odori ouorum fuerit:

E 5 quod

quòd si acetosa corruptio sit, cauenda hæc esse, dulcia uerò non obesse admonet: Vnde & uice saporis media mensa, & post epulas ad roborandum os uentriculi, & prohibendum uaporum ad superiora motionem, tutò uesci poterit quicunq; præsertim calidi

Acetosa. uentriculi. Acetosa uerò maiorem frigiditatem sunt affecuta, quæ non nisi ualde biliosis commodari possunt, quoniam intestinis sua acredine atq; etiam neruis officiunt. Potest tamen eorum acredo sacchari aut mellis dulcedine remoueri. magnam autem uim in extinguenda bile feruida, & reprimenda uaporum eleuatione obtinent. in uniuersum uerò Punica omnia alimento leui constant, sanguinemq; perpetuò gignunt tenuem: suntq; uentriculo amica, & quæ mordaces succos aboleant: quapropter horum quoq; opportunus tibi usus constet, quum uidelicet in corpore exuperare calor uideatur, aut anni tempus tale urgeat: alioqui superuacaneum fuerit, quæ pro medica

Abusus u- menti ratione sumuntur, his ut esculentis uti, præsertim cum contraria temperamentum suggerat, quàm rationis expers appetitus ac consuetudo postulet.

Cotonea. Cotonea ex autumnalibus fructibus inter edulia adstringentia connumerantur: quæq; aluum supprimunt. Solent hæc nonnullis ante cibum sumpta, aluum potius coërcere: sicuti à cibo, emollire: quod minimè mirum sit: quandoquidem uentriculos adstringendi facultate

cultate cōprimētia, alimoniam uī protrudant, quem
admodum sanē in utre quocq; , ac uesica idem mani-
bus pręstamus, facileq; contenta educimus, pręser-
tim si repleta quidem uasa fuerint, uehementius au-
tem superiores partes comprimamus. Inter hosce
fructus maxime omnium adstringunt Sorba, Corna, Sorba.
& Mespila, quorum usus maximus sit ut medicamen Corna.
torū: & quod uētriculo alioqui utilia sint adstringen Mespila.
di uī. alimenti autem uice sumpta, sanguinem exhi-
bent minimē cōmendandum: tum uerō adstricta plus
æquo aluo, nocumentum capiti, reliquoq; corpori in-
ferunt. Ex Malis dulcia quidem (inquit Aegineta) Mala.
maioribus reliquis in calfaciendo uiribus polleant, fa Libro I.
cile transmittuntur, maximē assa, uel elixa. Acida ma cap. 81.
gis refrigerant, & humores in uentriculo diffecant.
Austera stomachum roborāt, aluum supprimunt, cæ-
teris tamen magis Cotonea. Ex Pomis item bonitate Poma Re
cetera uincunt, quę Regia appellantur: & ea for- gia.
tasse sunt quę (pręsertim in Hetruria) Appia & uul-
gō Melc rose uocantur: quę ipsa quoq; frigida non
adeo sint: cordi uerō amica, censentur: ideo quod ua-
pores cor impetentes fuliginosos, humidosq; repel-
lant, nec sanē minus sursum in caput delatos: deniq;
noxam quoq; ex uino in capite contractam sedant:
neruos quidem tentant: ac memorādi uim retundere
creduntur: potissimum quę natura acida fuerint,
nempe

nempè frigida hæc satis sunt, & substantiæ tenuitate sese iam ad profundum addunt: probatur ex his magis, quæ in hyemem reposita seruantur dulcia: maturitatem enim temporis mora, adepta pleniorē, cōgruo quoque usu aptiora redduntur, nec sanè facile corrumpuntur: & pro uentriculis debilioribus in cineribus aut uaporibus aquæ diligenter coquantur

Pyra. cum edenda sunt. Pyrorum pari etiam modo grandiora atq; matura, eandem quidem facultatem seruant, sed uberius nutrimentum sumentibus suggerunt, ac uentriculo gratiora sunt. De Citrijs pomis, Limonijs, Aurantijs, & Adami pomis, cum medicamento potius quàm cibi uices subeant, hic nihil dicimus: poterit quisq; illorum historiam & uires apud

Libro 1. Matthiolum uidere in suis commentarijs in Dioscoridem. **cap. 131.** Oliuas maturas & si inter ea quæ uentriculo

Oliuæ. ac uisui obsunt, Auicenna connumerat, alibi tamen grossas salitas quæ colymbades à Græcis uocantur, appetitum subleuare, & uentriculū confortare, præ

Cappares fertim si acetosæ sint, asserit. Hac etiam ratione Cap Castaneæ pares laudantur. Castaneas quòd grauis coctionis, crassiq; et crudi, licet nō mali humoris materia sunt, uentumq; egregie efficiunt, his qui multum laborant aut exercentur, relinquendas censemus: alioqui refrigerant & exiccant, ac modice astringunt: alunt quoq; & elixatæ flatuosæ facultatis plurimū remittunt,

tunt, præsertim cum seminibus anisi aut fœniculi uel
 similibus coctæ. Nucces uulgares, quas Regias uocât, *Nucces.*
 calidæ quidem censentur & siccæ: caput pertentant,
 si quis assidue utatur: & uentriculo infestæ sunt, ac
 difficile concoquuntur: grauant linguam & sermo-
 nem impediunt: licet recentes gratiores uentriculo
 & meliores sint: minus enim incommodi adferunt,
 quamuis crassi humoris materia sint. cum ficibus
 unâ cōmansæ probantur magis, quòd per aluum ci-
 tius unâ deiciantur. Verum solas aut frequētes præ-
 sertim extra hyemē, uitasse, salubrius est. Nucces quas
 ponticas appellant, hoc est, *Auellanæ,* quo nomine ad
 stringunt, possint sanè uētriculo idoneæ censeri: sed
 quæ nihilo tamen secius concoqui contumaces sint,
 ob confertiores substantiam, qua præditæ uisuntur,
 quodq; aluum magis ideo adstringant. quamuis ab
 Auicenna laudentur quòd omnibus hepatibus confe-
 rant, propterea quod exigui sunt caloris: Calidæ e-
 nim & siccæ in primo sunt gradu, sicq; calidum he-
 par non lædunt, & frigido conferunt: quinetiam ape-
 ritiuæ, boniq; succi materia sunt: attamen eas inflare,
 & uentositatem in inferiori uētre gignere, nec non
 capitis dolorem cum cerebri augmento facere, tar-
 dæq; cōcoctionis esse, & uomitum ciere, tum earum
 corticem uentrem stringere: quapropter rarò, nec
 ab omnibus edendæ sunt: Quòd si fortasse ad se dan-
 dans

dam tuſſim & iuuandum ſputum eis aliquādo ueſci
 contingit: (etenim ſputum facile reddunt, & tuſſim
 antiquam tollunt,) extrahendus de earum ſubſtantia
 ſuccus fuerit. Nam leuioris in hunc modum coctio-
 nis, ſubtiliori expreſſa, & relictā craſſiore ſubſtan-
 tia, redduntur: modicoq; adhibito præſidio aniſi aut
 cinnamomi, omnis inflatio tollitur. Vtraq; autē tam
 Auellana qua nux cum ficubus exefa, paruis uenenis
 conferre ſolet, ut Auenzoar & poſterior Auicenna
 teſtatur. Amygdalæ dulces fere æquales in calore,
 tum modicè ad humorem decliues ſunt, niſi rancidæ
 ſint: tunc enim calidæ euadunt: boni, quamuis pauci,
 ſunt alimentum: ad hæc, abſtergunt, mundant, aperiūt,
 & præcipue ſplenis & hepatis obſtructiones aufer-
 runt: tum pectus, renes & meatus urinæ leniunt: ſed
 quoniam ſomnum faciunt, & propter diuturnam in
 uentriculo moram (cōcoctu enim difficiles euadunt,
 ſi ſolæ deuorentur) uapores ad caput mittunt, etiam
 grauedinis cauſa ſunt: quamobrem uelim extrahi ſuc-
 cum, quod uulgo lac dicitur, & ferculis aut ſaporiz-
 bus hoc ipſo, non duris amygdalis, autumno potiſſi-
 mum, ueſci expediet: ita enim facile deſcendet, & cō-
 moda abſq; incommodis afferet. Optimum inſuper
 paraueris edulium (præcipue æſtate ac autumno, &
 tuſſiculofis:) ſi harum cremorem ſuccreto decoctoq;
 hordeo immiſcueris, aut alicui tali, amyloq; impri-
 mis;

Cōtra par-
 ua uene-
 na.
 Amygda-
 læ.

Amygda-
 læ lac.

Edulium ex
 amygdal,
 optimū.

mis: hoc enim omnibus præstat, ut quod tenuissimum
 sit, & cōcoctu facile, ac boni succi, sanguinemq; pro
 gignat nitidum, & tenuem. Granum pineæ maioris Pinci.
 ferè temperatum est: exiguum enim calorem & hu
 morem obtinuit, forteq; alimentum nec malum, tri
 buit: & prauos intestinorum humores corrigit, de
 bilitatiq; corporis subuenit, corruptum humorem e
 mendat, tuſsimq; & putrefactas corporis materias
 castigat, & coitum excitat. Tardæ quidem concocti
 onis, tum mordicationem & acrimoniam quandam
 in eo esse fatetur Auicenna, sed remedium adhibet
 eius ipsius in feruenti aqua infusionem. ita enim ma Pincorum
 gnæ absq; læsione nutriendi uirtutem assequitur: præpara
 tum præcipit ut qui frigidiore sunt habitu, cum mel- tio.
 le: qui calidiore autem, cum saccharo comedant: re
 nes & uesicam insuper expurgant, ac roborant, eo
 rumq; ulcera prohibent. Urinæ stillicidio opem mi
 rificè præstant. Pistacia (ut Galenus inquit) parum Pistacia.
 præbent alimenti: tametsi infarctas humore iecinor- 2. de ali-
 ris uias expediant, & à uitij liberent. addit autem ment.
 Auicenna quòd nauseam discutiant, & uentriculi os
 roborent, argumento esse subamarā, subausteraq;
 qualitatem, quæ gustu in his deprehenditur. quapro
 pter non modo ad iecinoris infarctus, sed ad iecur i
 psium uentriculumq; roborandum, ea tam cibis quam
 medicamentis immiscetur: quin & ad cōciliandam
 uenerem,

uenerem, & ad pinguedinem inducendam macie &
 marasmo affectis commendantur. Sunt uerò remissè
 calida & sicca, adeò ut ferè temperata iudicentur.
 nos æstiuo tempore parcius, hyeme uerò largius à
 Citri cor calido etiam corpore edi posse censemus. Citri cor-
 tex. & præcipue conditus, hyeme sumi potest: quoni-
 am ut ex ueterum sententia inquit Auenzoar, cor &
 reliqua membra principalia roborat: & licet præ-
 duritie non facile concoquatur, magnum tamen uen-
 triculo præsidium, & bonum ori odorem, pariterq;
 eius decoctum quando in ore tenetur, asserre, nota-
 tum est. quin etiam flores ac etiam folia confortant
 uentriculum, pariterq; uinum aut ius in quo infusus
 sit cortex. Caro autem & mala est uentriculo & pe-
 tri. Et facit colicam, nisi forte cum despumato mel-
 le & aromate aliquo eius nocumentum tollatur. Ani-
 sum. si semen laudo, quòd uentositates tollit, hepatisq; &
 splenis obstructions, non sine aliqua stiptica ui, ape-
 rit. quinetiam si eius uapor naribus trahatur, uerti-
 ginem & capitis dolorem sedat, nec non urinam pro-
 uocat. Fœniculum uerò aliquanto calidius, tardio-
 risq; concoctionis & prauì alimenti materia est. ob-
 structiones tamen aperit, cit urinam, & mirabilem
 proprietatem acuendi uisum obtinuit: adeò ut Dè-
 mocritus serpentes ex ipso edere, & eo fricare ocu-
 Coriandrū los dum exeunt latebras, sit arbitratus. Coriandrum
 herò

uerò de cuius temperatura disceptant medici, (Galenus enim calidum, Auicenna & alij frigidū dicunt) est quidem tardæ concoctionis, & teste Auicenna, confortat uentriculum calefactum, et uapores causa uentriculi, præsertim biliosos, à capite prohibet, (id quod potius ratione aceti, quo præparatur, facit) sed tamē uisus tenebrositatē generat: imò, quod plus est, Dioscorides mentē tentare scribit, et alibi inter uenena recenset. ideo explodēdus potius illius usus, præsertim frequens, neq; illa qualicunq; præparatione fidendum. natura enim eius tolli non potest.

Posteaquam cibi & potus genera quæ opportuna annotatione digna uisa sunt, percensuimus: (ne enim omnia narrare decreuimus, quia longum opus & penè infinitum extitisset.) Nunc ad reliqua, quæ à medicis inter res non naturales appellatas numerantur, ad salutem conseruandam pertinentia, accedamus. Enimuero obseruandum est ne ullo ci Repletio. bi aut potus genere replearis: sed assumendi cibi u-niuscuiusq; modus is esto, quo nondum satietas ceperit: sic enim exuperās natius calor, cibos, qui in uentriculo continentur, confecerit. Præstat autem alimentorum quoq; uires obseruasse, ut si ex ijs fuerint, quæ ualētius, & plus nutriunt, multo ante expletam appetentiam abstinamus: sin eorum, quæ parum ac leuiter alunt, liceat plura ingurgitare: siquidem hæc
F diutius

diutius concoqui postulant, illa facile aluum subeunt.
 De potu cōiectura facienda, pro sumpti alimenti humi-
 ditate, ac siccitate. Et quamuis Hippocrates tolera-
 biliorem esse potus quàm cibi repletionem pronun-
 tiarit: Et Auicenna quorundam opinionem recitans,
 Ebrietas ebrietatem corpori semel in mense conferre dixe-
 rit: nos tamen quia plus obesse quàm prodesse po-
 test, his præsertim qui debile caput affecuti sunt, ab
 hac sententia alieni semper fuimus. Profectò uinum
 & si natiuo calori maxime congruum est, attamen si-
 cut superfluum oleum lucernæ lumen extinguit: ita
 uinum calorem opprimit naturalem: ita ut multi ho-
 mines superfluo uino suffocati, perierint. Quòd si
 quādo in cibo aut potu excessisse contigerit, sequēti
 parcitate compensandus error: ut si prandium lar-
 gius fuerit, parcior aut nulla sit cœna: Tum longiori
 somno indulgendum, & exquisitori exercitio uten-
 dum. Melius autem est reliquijs desiderij citra satie-
 tatem, à comestione & potu desistas: hæ nanq; famis
 reliquæ, post horam unam destruuntur. Deterior
 autem comestio, (ut Auicenna inquit) est quæ uentrī
 culi gravitatem facit: & deterior potus est qui tem-
 peramentum egreditur, & in uentriculo natat.
 Quamobrem ad bonam cibi cōcoctionem &
 penetrationem, sæpe & parum bi-
 bere cohortamur.

Quemad-

Quemadmodum uerò nimiam repletionē fu- Inanitiō.
 giendam, ita nimiam quoq; famem & absti-
 nentiam uitandam censemus. Excessus namq; & de-
 fectus, ut sapientiores testantur, committendi morbi
 uim obtinet. nunc uerò disputādi nec locus nec tēpus
 est, utrum horum deterius sit. Compendiosum enim
 sanitatis regimen, non autem nunc medicas quæstio-
 nes scribimus. ne igitur diu famem patiari, propte- Nimia fa-
 rea quòd uniuerso corpori, & uentriculo prius, eius mis nocu-
 ministro officit: illi quidem quod aridum & priua- menta.
 tione alimenti imbecillum redditur, huic autem quod
 uentriculus præter id ipsum commune totius corpo-
 ris incōmodum, putridis item repletur humoribus.
 Quapropter dum sumendi cibi hora, certumq; desi- Edendi tē-
 derium fuerunt, quod ex alacritate & nulla uentri- pus.
 culi grauitate, tum etiam seruato interuallo inter ho-
 ras edendi congruo, cognosces, edas. Arabes sexde-
 cim horas adhibent: nam in duobus diebus ter solum
 edendum esse opinati sunt. studiosis uel non adeò ca-
 lidis uiris decem horas sufficere posse arbitror, his
 præsertim qui nec replentur, nec duræ coctionis ci-
 bis uescuntur. aliqui octo communiter statuunt ho-
 ras. Sed pro consuetudine, (nisi admodum mala fue-
 rit) & appetitu naturali, singulis horæ distinguen- An cœna
 de crunt. Cœna uerò parcior uti præstiterit, si uel maior es-
 pernoctādum sit, uel capitis debilitate, aut grauedine se prædio
 F 2 labores, debeat.

labores, uel fuerit uentriculus imbecillis: secus enim, sit prandium leuius, si per consuetudinē fieri potest: quæ in sene mutari nequit: in iuvene paulatim ad meliorem mutanda est. largior enim cœna melius succedente somno concoquitur, qui concoquendi facultatē iuuat. Accedit frigidior & obscurior noctis aer, quo fit ut spiritus ad internas partes collecti, minime mumq; animi & sensuum functionibus distracti ac resoluti, maximum sumpto cibo præsidium ut concoquatur, afferunt, ad hæc interuallum longius cœnam quàm prandium sequi assolet. quanquam monuimus Consuetu magnam rationem consuetudinis habendam esse: quando quâdo (ut antea dixi) in iunioribus pedetētim in melius mutanda. tādā est, in ætate uerò prouectioribus, ni pessima sit, seruanda. Illud etiam monuisse non pigeat, cibo sic Cœnæ ci- cione in cœna uescendum esse: unde assatas carnes ad bus. refecandas humiditates superfluas in cœna potius laudandas, mane autem elixatas.

Excremē Danda quoq; opera est, ut quotidie alui & uesicæ torū pur- excremēta opportune de uentre exeant. Et quoniam gatio.. ut maximus Arabum obseruator Auenzoar inquit, Quibus Conuenerunt omnes medici quod in uentrem mollē reb. aluus homini seruat^r sanitas. & cum ab alijs morbis, tum stricta e= uel maxime à pleuresi hoc beneficio hominem præmolliēda seruari. Quod si forte accidat ut aluus inobediēti^r sit. sit, passulas ante cibū bene maturas hyeme atq; alio Passulæ. tempore

tempore cum saccharo præsertim exesas, magno fu-
 turas auxilio arbitramur: quæ (ut antea dictum est)
 uentriculo etiam & hepati amicæ nimirum sunt. Sunt
 & alij fructus, sed minus salubres, quibus per æstæ-
 tem & autumnum uescare, de quibus abundè supra
 dictum est, ut Mora, Pruna, Melones, Ficus & uuæ
 bene maturæ: qui ante cibum sumpti aluum mollire
 nati sunt. Accedunt & fructus stiptici post cibum sum-
 pti, ut Pyra, Cotonea: de quibus satis abundèq; su-
 pra dissertum est, tum Mespila & alia id genus cibum
 comprimentia: quin etiam Beta uel Spinachia ante Beta.
 cibum iuuerit uerno præsertim tempore, quo herba-
 rum uis plurimum ualet. Antiqui magnis præconijs
 Maluam extulêre; cuius & hoc peculiare munus est Malua.
 (si uocabuli rationem quærimus) ut aluum molliat:
 Quod si hæc non suffecerint, ad Mercurialis auxili- Mercuria-
 um unâ cum his ipsis, uel solam confugiendum est. lis.
 quod si forte humorum repletio acciderit, per inedi-
 am seu dietam tentandū est an resolui ualeāt. Nanq; Dieta.
 abstinentia (ut Gal. ait) est unus euacuationis modus.
 Et Damascenus inquit, si per Dietam curare potue-
 ris, omnia prospera succedent. Si uerò in tantū cre Humorū
 uerint, quod diætâ satisfacere haud possit, educendi purgatio
 humores pharmacis leuioribus sunt, duabus potissi- quādo &
 mum anni partibus, uere scilicet & autumnō. Con- cum qbus
 grua uerò pharmaca æstate Cassiam fistulam uel syfienda.

rupum rosatum solutiuum: Vere autem & autumnæ
 Rhabarbarum, Agaricum, ac Senam: tum Electuaria
 cognita, ut lenitium, Diachatoliconē, Diascebesteni:
 bene concocta tamen prius (ni furiosa aut uenenosa
 sit) et præparata materia cum ijs quæ genus præsen-
 tis ac dominantis humoris respiciunt, laudamus. Aga-
 rici uerò & Rhabarbari aut Senæ calor & siccitas;
 permistione refrigerantium & humectantium, qua-
 lia sunt Pruna & Myxa seu Sebestena & flores cor-
 diales, mitigari & tolli potest: cum quibus ob stoma-
 chi imbecillitatem non nihil anisi uel cinnamomi ad-
 dendum, Et si opus foret in magno caumate pharma-
 cum sumere, tunc cum aquis uel potius decoctis oka-
 lidis seu acetosæ, Endiuie, Borraginis, Violarum, Ci-
 chorij, Lupulorum ac Passularum ebibatur, prout
 expediens fuerit, periti etiam medici consilio. Cæ-
 terum nullum eorum quæ dicta sunt aut aliorum su-
 mi admodum copiose debet. Siquidem nonnulli (ait
 Galenus) in præsens gaudet, si copiosius descenderint:
 Aluū post uerū quanto magis sunt uacuati, tantò his uenter se
 solutionē quentibus diebus magis adstringitur: id quod uerissi-
 adstringi- mum esse præter rationem etiam, quotidiana ferè
 experientia uidemus: qua de re præstat in talibus o-
 leo per inferna infuso, aut re alia leniente, aluum
 ducere. Sed hoc Germanis ut plurimum ægrè quis
 persuadeat, qui per os malunt remedia sumere, tan-
 tus eos

tus eos ea in re tenet pudor.

Quoniam autem sani maximam somni curam Somnus.
habere debent, ne diminutus, ne uel superflu-
us, sed temperatus existat, quo eius ipsius percipian-
tur commoda, & uigiliarum fugiantur incommoda:
idcirco nonnulla de somno & uigijs admonere de-
creuimus. quorū illud apertissimū sit, ne modum ex-
cedant. Vtraq; enim supra modum facta (teste Hip- 2. Aph. 3.
pocrate) impedimēta afferunt. Nimius etenim som- Nimius.
nus cum pluri humore, tum superfluitatum omnium
præter sudorem retentione, grauat atq; debilitat ac
ueluti elixat et etiam sensus omnes obtenebrat instar
plurimi cineris operientis ignem extinguentisq; ita
ut Auicenna cum ipsum obesse animæ pronuntiarit.
ē contra moderatus à cibo somnus corpus uniuers- Moderas-
sum humectum reddit, huiusq; penitissimas quasq; tus.
partes irrorare creditur, facultatesq; nostras exu-
scitare, ac sensoria innouata redintegrare, natura-
lemq; unā spiritum, uitalemq; et animalem, ac ueluti
denuo corpus totum reficere. Ante cibum exiccandi Ante cibū
uim præstat, corporisq; nostri madorem omnem de-
pascitur, interius se agente calore: Nihil enim aliud Quid sit
est somnus quam sensuum detentio suauior quædā, somnus.
calorisq; ad interna reuocatio: isq; si alimētum quod
satis sit appositum sibi offenderit, conficit hoc, inq;
uniuersum corpus distribuit, idemq; præstat, crudi-

ores aliquos atq; incoctos humores naclus: Sic porro fit, ut ad hunc modum somni cibum precedentes commendentur. nullo uero reperto hi alimento, familiares naturalesq; humores inuadunt, hosq; ipsos absu-
 Vigilæ su munt. Superflue item uigiliæ omnes uirtutes & prin-
 persflue. cipes uitæ functiones impediunt, quod natium calorem (ut Auerrois inquit) refrigerat instar ignis qui nimio motu diffatur: Tum uero spiritum resoluunt, & maxime debilitant cerebrum ac plurimo uapore op-
 pletum reddunt. Temperatus uero somnus (ut antea dictum) uitalem uim roborat, et uirtutem naturalem potentem efficit suas perficiendi operationes, quarum potissima, cibi concoctio est: quinetiam uirtutem animalem requiescere facit, debilitatemq; è studijs & laboribus contingentem remouet. Ambiget uero quis de somni mensura, an tanta esse debeat, quantam ab Hippocrate constitutam legimus: quippe qui somnum laudabilem & naturalem cum pronuntiat, qui noctem non effugiat, & diem non impedit. Qui ueterum mos esse uidetur si Homero credimus qui hominum mores & studia diligenter conscripsit. inclinato enim sole, facit hominem ab opere cessare: exorto autem, ad obeunda munera excitare bona ex parte uidetur: Ut totam noctem dormiendum, diem autem uigilandum esse putarit: Nec ab re alibi uentres hyeme & uere calidissimos & somnos longissimos esse dixit Hippocrates

Soni men-
sura.

1. aph. 16.

pocrates. Inter diurnas uerò somni horas minus ma-
lum esse matutinum tempus usq; ad tertiam diei ho-
ram, in Præsagijs enunciauit. Sed quia cōsuetudinis 2. Præ. II
ratio maxima habēda est, ut idem Hipp. alibi innuit,
idcirco hyeme noctes integras dormiendas non esse Somni spā
arbitror. Octo nanq; horæ ætati & communi cōsue-
tudinē quorum scribimus, satis superq; fuerint, nisi
quis imbecillam ualde concoquendi uim in uentricu-
lo nactus sit. Ac state uerò equalē nocti somnum lau-
damus, quoniam breuiiores sint noctes: quinetiam spi-
rituum dissolutionem & siccitatem per somni men-
suram largiorem compensasse iuuerit, ut matutinis
horis ac etiam meridie si opus sit, non nihil somni ac Meridia-
ceptasse præsto sit: quanquam meridianum somnum nus som-
nauitasse, nisi forte maxima obstet cōsuetudo, ac præ-
sidium ex eo persentiscas, rectius est: quòd humectā-
tes morbos & humorum defluxum pariat, corrup-
pat colorem, inflat splenem, neruos laxet, pigritiam
generet, appetitum debilitet, ad abscessusq; & fe-
bres præparet. Sed, ut diximus, tantam uim habet cō-
suetudo, ut in naturam transeat: & quemadmodum dinis uis.
ex sapientum testimonio, sunt homines qui prauos
cibos edere consueuerunt, nec obsunt illis: ita de so-
mno censendum est, præsertim quando uiget neces-
sitas, quia uigilatum antea sit, ac spiritus calore & la-
bore mentis uel corporis, magnopere dissoluti exi-

F 5 stant:

stant: quippe qui instaurationem quærentes, ad interna se recipiant: Vnde relictis sensibus, contingit

Quid somnus. Quid enim aliud est somnus quàm sensuum uinculum quo requiescunt, unde quies nominatur?

Aestate ut fallendus somnus: Attamen hortor, ut æstiuo præsertim tempore, una ad minus post prandium elapsa hora, omni cogitatione & cura uacuis, aut levis rei cuiuspiam & facilis lectione recreatus, sedcas: & absq; somno quiescas.

Hæc enim requies cum plurimis non minus atq; somnus, imò fortasse magis conferre solet, quia comoda absq; incommodis afferat: colliguntur enim spiritus, & laxata mentis cogitatione, admodum refocillantur: Quòd si coegerit somnus, & tanq̃ fur inuolauerit, (hoc enim eum epitheto sapientes Græci somnum appellare non dubitant) capite erecto, thalamiq; oclusis fenestris, per unius horæ spatium dormies.

Non illicò à cœna dormiendum.

Illud uerò diligentissime obseruandum est, ne illicò post cœnam dormias: sed inter cœnam & somnum conueniens interuallum ad minus horæ unius cum dimidia intercedat. Expectandum nanq; est donec cibus à superiore parte uentriculi ad inferiorem descēdat: quod ut citius & facilius fiat, post cœnam leuiter ambulandū est: Sic enim fiet ut somnus q̃etior et cōtinuator sit, et cerebrū à uaporibus q̃ ascēdere solent quū in ore uentriculi diutius moratur cibus, lōgè minus grauatū sit. Decubitus uerò si lōgiuscula post

post coenam mora fuerit, tum ambulatio iuuerit ita Qualis in
ut cibus ad uentriculi partem imam deuenit, super somno de
sinistrum latus fiet: quoniam hepar super uentricu- cubitus ha
lum hoc in situ melius adiacet, & coctioni præsto ni- bendus.

mirum est. Super uentrem item dormire optimū est,
quoniam situs hic calorem continet naturalem, quo
cibus concoquitur. Quod si forte priusquā cibus de
ore uentriculi descendat, aliquo casu dormiendum
sit, primo super dextrum latus cubandum fuerit, do-
nec cibus à superiori parte descenderit: (os namq;
uentriculi in sinistra locatum est parte) tunc enim ad
sinistrum aut super uentrem uoluendum est corpus,
ut concoqui in parte carnosiore ac calidiorē, nō absq;
nominatis præsijs, facile possit. Supinus autem ui-
tandus est situs, quoniam ad prauos morbos præpa-
rat, ut lethargiam, incubum, apoplexiam: nec sine cau-
sa: materias namq; ad posteriora & occiput hic si-
tus inclinat: easq; ne per proprios exeant canales, ui-
delicet palatum & nares, prohibet. Posteaquā uerò
conueniens somni mensura expleta est, fricationes
ut supra diximus, primum tibijs, deinde brachijs, an-
teriori & posteriori parti corporis adhibēdæ sunt,
corpusq; induendum, & feces uesicæ, tum alui excre-
menta deponenda sunt, tum caput fricandum & pe-
ctendum, totumq; corpus extendendum est: oculiq;
si opus sit, rosacea & fœniculi aqua lauandi sunt,
dentesq;

Quid à so-
mno agē-
dum.

**Mastica-
toria.**

dentesq; aliquo dentificio abstergerendi, tum aliquid mastiches, aut galangæ bonæ, aut (si pituita magis infestet) radicis herbæ quàm Imperatoriâ seu Astrantiam uocant, masticandum est: quia superfluas humiditates à capite extrahunt, capitiq; ac uentriculo sub lime præsidium adferunt. Quinetiam post cœnam si forte dormiendū citius fuerit, aut repletior sit uentriculus, aut debiliior, ac præsertim humidior cœlo, hæc masticasse contulerit, aut thuris albißimi granulum unum aut alterum deglutijße. Sed de ijs hæcenus. Nunc ad reliqua transeamus.

**Animi ac
cidentia.**

Cum uerò maxima corporis & animi connectio sit, ut sola imaginatione multas & uarias tum ingentes corporis mutationes, quinetiam mortem fieri uideamus, ad sanitatem seruandâ bene compositum animum plurimum conferre putamus. Recte igitur in Canticis Auicēna ad morbos euitandos maximam curam animi habendam esse notauit: quod

Moderatio ante ipsum Galenus pronuntiauit abstinendum esse animi ab intemperantia harum omnium animæ affectionū, & cōstan-
**iræ et tristitiæ, furoris & timoris, inuidiæ et sollicitu-
tia habendi:** quia exterminant & mutant ab ea quæ secun-
da. dum naturam est cōsistentia. Moderata uerò letitia,

Letitia. cum ad omnes animi functiones perficiendas, tum uel maxime ad concoctionem celebrandam, ut tristitia ad tollendam, impenso auxilio est. à tristitia igitur
siue

siue desperatione, (nā spiritus tristis exiccat ossa) ca Tristitia.
 uendum est omnino, lētitieq; Christiane, (non Epi= Salomon
 curee) incumbendum. Nam, ut Auicenna inquit, Lē= inpro.
 tandi frequentia disponit ad lētitiam, quam duo ma=
 xima sequuntur commoda: Vnum est robur uirtutis
 naturalis: tum spirituum regeneratio assidua, & mi=
 nima illorum dissolutio sequitur: Alterum autem est
 eius ipsius spiritus dilatatio. Sensum prāterea tempe
 ratē oblectare iuuat, ut uisum pulchritudine rerum: Sensuū p
 auditum harmonia, odoratum suauī odore, qualis ē= pria oble
 state est aquae rosaceae odor: nō dixi rosarum aut uio= ctatio.
 larum, quoniam sua humiditate replent caput uapo= Odorat9.
 re: Hyeme uerō ligni aloēs, quod cerebrum ac cor &
 uiscera, tum sensus omnes confortat, mirificeq; lēti
 ficat. A calidis uerō nimium & acutis odoribus cauē
 dum, quoniam ad cerebrum uapores mittunt. Gusta Gustus.
 tum uerō sapore medio, qualis est qui ē saccharo &
 granatorum succo aut cotoneorū per decoctionem
 spissato conficitur: aut simili temperato, nec exceden
 te qualitate infesto.

Tactus autem delectatio & uoluptas per quā Tactus.
 mediocris esse debet: etenim dum excedit, spi
 ritum & calorem innatum supra modum resoluit, hu
 midumq; radicale seu naturale quo natiuus alitur
 calor, exiccat: unde morbi, ne dicam mors, eam ob
 causam, citius quā ferat natura, accidunt. Quam= obrens

Coitus magna nocummenta obrem cum in coitu maxima spirituum resolutio fiat, ab illius excessu magnopere (praesertim literarum studiosis & macris) cauendum est: tametsi consuetudinis (ut saepe dictum est) rationem habendam ducimus. Paulatim (ut Hippocrates ait) ex uno ad aliud consuetudine transire licet, & non aliter: Vnde Galenus, & ante nis uis. ipsum Aristoteles in Problematibus, naturae infensas mutationes repētinās affirmat, Dionysiumq; pulsum regno, propter continentiam aegrotasse concludit, cum repente ex incontinenti factus esset continens.

Artis medicæ cap. 86. Itaq; cum Galeno concludamus. Quod Venereorum usus concedi potest, si tantum interualli in corū usu adhibeatur, ut neq; resolutio aliqua sentiatur, & ipse seipso homo quodammodo leuior factus, ac melius spirare uideatur. Illud uerò ex ratione & experientia addiderim, tutius esse rarò quam frequēter coire: quoniam praeter multa & magna incommoda quae nimius affert coitus, illud maximum est, quod cerebrum & cor debilitat, totumq; corpus exiccat: propterea quod de substantia postremi alimenti euacuat: Sperma enim ut Arist. ait, est ultimum alimenti utilis: tum etiā, ut diximus, quod propter uoluptatē quae maxima est, nimia spirituum & natui caloris dissolutio fit, & uentriculus praecipue laeditur, sicut eius opportuna abstinencia iuuatur. Non ab re putauit Auicenna magis obesse, si modicum quid spermatis fluat

fluat per cōcubitum supra quā natura toleret, quā
 si quadragies plus sanguinis promanauerit. Nam se-
 men res est natiuo calori & humido conformior ac
 spiritalior quā sanguis. Venus præterea siccis tē Venus qui
 peramētis inimicissima est: nec non frigidis. innoxia bus inno-
 uerō (moderato usu) ijs tantum est qui calidi sunt & xia.
 humidi, tum uerō qui genitura naturaliter abundant.
 Galenus statum corporum eorum dicit esse pessimū, De Tuen.
 qui genitale semen copiosum calidūq; gignunt, quod sanit. 6.
 eos ad expulsionem sui proritat: postquam & uētris
 os illis resoluitur, & ipsi toto corpore non solum, re
 laxantur, imbecilliq; fiunt, sed etiam sicci, graciles,
 pallidi, cauisq; oculis cōspiciuntur. quibus ipse reme-
 dia affatim ibidem præscribit. Sed si quis calida im- Venerem
 pensē cibaria, & flatuosa, potensq; uinū ac multum ut quis de
 deuitet uenereasq; imaginationes et similes uolupta uitet.
 tes fugiat, non facile à Venere tentabitur: pariter si
 philosophiæ moralis sacrarumq; literarum studijs se
 dedat, & oia penitus ableget, pulchrarumq; mulie-
 rum, quantum fieri potest, consortia. Vsus etiam se-
 minis salicis Amerinæ seu viticis, non parum modis
 omnibus confert. Si lumbi nimis sint calidi, ungantur
 hyoscyamino aut papauicino oleo & genitalia pari-
 ter: plumeus lectus ablegetur: Quidam aqua gelida
 uerenda macerant præsentaneo remedio. Qui Nim-
 pheam 12. diebus bibunt, genitura et coitu priuatur.

Sed

Sed deniq; lauta copiosaq; cibaria dimittantur præter necessarium tuendæ sanitatis usum. Nam uenter, Pluma, Venus, laudem fugienda sequenti. Memini me aliquando legisse, referente Chrysostomo, Christum Dominum nostrum dum in terris ageret, ita parû comedisse ac bibisse, ut superfluum illud semen non generarit. Sed in hac re, ut in multis alijs, paucissimos illum habere imitatores puto, & si pleriq; in ore habeant, omnem Christi actionem, nostram esse instructionem. sed ad finem rei propositæ accedamus. Quñ uerò natura appetens coitus est, non cogitatione, nec concitata extrinsecus, sed multitudine spermatis incitata, eligenda hora fuerit opportuna. Enimvero postq̃ cibis concoctus est, non tamen fames adest, coeundum est: ut inde etiam somnus aut quies sequatur, quæ lassitudinem illam ex coitu contractâ tollat, aut saltē leniat. Potius enim (si errandum est) super cibum, quam supra nimiam alimenti indigentiam (ut Galenus docet) peccandum est. melius enim (id est minus malum) est calefacto magis, quàm infrigidato: & pleno, quàm uacuo: & humecto potius corpore, quam exiccato uti Venereis. docuerat autem prius, temperiem in his eligendam esse: ut non super calefactum, non infrigidatum: non humectum, non siccatum: non repletum, non exinanitum sit corpus. Neq; hic eam Solonis legem habere locum uelim, qua cauerat,

Tempus
coitus.

Loco qui
supra.

uerat, cum longius abstinerent, ut ter in mēse omni = Solonis
 no congregaretur uir cum uxore: cum sepe ac mul = lex explo
 tis uel semel nimium sit: nec coitus res sit necessaria sa.
 ad indiuidui conseruationem, sed speciei tantum. Sed
 Ethnico Soloni relinquatur sua lex. Contingit stu = Vētriculo
 diosis sepius ut pituitosus succus à capite in frigidū frigido ut
 natura uētriculum decurrat, quibus non difficile suc succurra =
 curritur, si mane aliquid medicaminis seu confectio tur.
 nis diatrion pipereon, nempe drachmam unam uel
 alteram, sumpserint. Sed & piper solum, præcipue
 quod album est, comminutum, etq; aquæ immixtum,
 bibere ijs licet. uel zingiberis conditi parum, aut che
 bulum conditum summo mane sumant.

A Erem, tametsi postremo describimus qualis Aër.
 in conseruanda sanitate eligi debeat, eum ta =
 men præcipuum nec alijs minus curandum ducimus:
 assidue namque eum ipsum inspirare necesse est, ut
 competens refrigerium cordi & spiritibus adferat:
 Hæc enim inter alias maxima homini necessitas est,
 ut uix momento temporis uiuere ualeat, nisi nouus
 ad cor refrigerandum aër adueniat. Optimum itaq;
 hoc est, purissimum in pulmones trahere, omnibus
 iuxta salubre est. Nam impurus aër, omni ætati ad =
 uersatur. At uerò quæ ex calore, frigore, siccitate, hu
 miditateq; diuersitas aëris contingit, non perinde se
 ad omnes homines habet: sed corporibus quæ opti =
 G mo sunt

mo sunt temperamēto, etiam optimē temperatus aër
 Aër ut ua est saluberrimus. In quibus uerò aliqua exuperans
 riandus. qualitas dominatur, ijs utilissimus aër est, qui ei qua-
 litati pari gradu aduersatur: mutatur enim tempera-
 mentum contraria uictus ratione: custoditur simili.
 Obseruandum igitur (qua fieri potest) ne in corru-
 pto et foetido nec turbato in aëre, tū ualde frigido aut
 nimium calido nimisue humido degas, aut flatibus ua-
 porosis expósito, quales sunt qui de meridionali pla-
 ga ad nos perueniunt. Degendū hyeme in loco apri-
 co uersus orientem expósito: semper tamen à Solis
 radijs, meridiē praesertim, uitandum est caput: quo-
 niam praeterquam quòd caput calefaciunt, materias
 etiam ad ipsum trahūt: quamobrem grauitatis non-
 nunquam & fluxus sanguinis narium causa sunt. Ma-
 gis autem Lunares radij praecipue cum dormitur, fu-
 giendi sunt. Prauos etenim morbos efficiunt, pro-
 pterea quòd Luna mouet humores. Pariter noctur-
 num aërem fugiendum censemus, quoniam Sol uitae
 dator à nostro discessit Hemisphaerio. Quòd si forte
 hyeme turbatus (qui animam ut inquit Auicenna tri-
 stificat) & caliginosus sit aër, aliqua (si non ex omni
 datum sit) parte compensandus est: quod fiet si domi-
 aut operto loco cum plusculas diei horas traxeris: tū
 uerò thalamum in quo degis, laudabilium lignorum
 exustione calfacias, uel tum iuniperi aut ligni aloes
 suffi-

suffitū adhibeas. Aestate uerò temperatior locus eli- Aestatis
 gendus est, cuius fenestræ uersus Septentrionalem habitatio.
 plagam sitæ in propatulo sint: & si opus est, aqua ro
 sacea & aceto rorandus est thalamus, præsertim cū
 fœtor, aut aliàs fortasse malus uapor fusus in aëre
 sit. Auicenna montanum aërem æstate laudat, & su
 periores domus partem nocte, inferiorem die habi
 tandam censet. Habitationem Aristoteles elegit al
 tam ad meridiem orientemq; spectantem, sub aëre Aëris ele
 subtili, nec humido, nec frigido. Et Plato longæuos Aio.
 in altissimis atq; temperatis reperit regionibus. Il
 lud uerò sciendum est, aërem sublimiori parte ubi à
 radijs Solis reflexis non incalescit, frigidum esse: &
 quo altior est, eò frigidior. Ob id habitare medijs in
 domibus hyeme, sublimibus in æstate, optimum est.
 Cauendum inter reliqua (quod ad exercitium spectat
 etiam) ne dum incalueris, te ueto aut gelido aëri ex
 ponas: quod huiusmodi mutationes naturam pluri Repenti
 mum lædunt, frigusq; cum meatus obstruendo humo nam om
 rum refrigerium & uaporum difflationem impedit, nem muta
 tum innato calori, cerebroq; potissimum & neruis tionē esse
 officit. In uniuersum autem Hippocratis sententia fugiendā.
 præ oculis habenda est, cuius uerba citasse non pi
 guit: ait enim plurimum atq; repentiē euacuare, uel I. Aph. 51
 replere, uel calefacere, uel refrigerare, siue quouis Ne quid
 alio modo corpus mouere, periculosum: quoniā om
 nis.

ne nimis est naturæ inimicum: Sed quod paulatim fit, tutum est, tum aliàs, tum cum ab altero ad alterum transitus fit. Deniq; cum magnus in aëre existit ardor, danda maior opera est, uti in frigido aëre degatur, tum & cibis qui & humectent & refrigeret uescendum, & in uniuersum regimine frigido & humido ad calliditatem et siccitatem aëris frenandas utere: sicut dum frigida & humida inualefcit hyems, calidiorē & sicciorem uictum adhibere, utilissimum victus qua est. Exiccatiuum autem regimen primo uere potissimum, ut uamum, autumno autem humectatiuum, laudatur. Aestate rianda. uerò & autumno fugienda exiccatio est. Conuenienti autem regimine tempori æstiuo, & in fine ueris & principio autumnī utendum: at principio ueris & fine autumnī, simile regimen hyemali esse debet.

Summasa
lubris ui=
ctus.
sect. 1.
prob. 47.
6. Epid.
par. 4.
Aph. 20.
ut Chri=
stianè ui=
uendum.
Coronidis tandem uice meminere amice &
Candide lector, optime dictum esse illud, cibis
haud satiari, impigrum esse ad laborem, genitale se=
men conseruare, res esse longè saluberrimas: atque
Aristotelem in Problematis, Hippocratē imitatum,
uniuersam bonæ uoletudinis rationem in cibi ac po=
tus parcatem, & laboris mediocritatem, referre.
Cum autem etiam propter peccata ueniant aduersa,
non obliuiscamur in nostra nos legitima uocatione
seu uite genere, Deo patri nostro approbare: atque
abnegata impietate, & mundanis concupiscentijs,
sobriè.

CONSER. VALETVD. 191

sobriè, iusteq; & piè uiuamus in presenti seculo, ex Paul. ad
pectantes beatam illam spem, & illustrationem glo Tit. 2.
riae magni Dei, & seruatoris nostri IESV CHRI
STI, qui dedit semetipsum pro nobis, ut redimeret
nos ab omni iniquitate, & purificaret sibi
ipsi populum peculiarem, secta
torem bonorum ope
rum.

F I N I S.

63

Errata, sic corriges.

Pag. 26. 2. minutas 32. 25. imbecillū 36. 2.
Reg. acut. 10 ibidem. 20. modus 37. 15
præter modū 40. 18. faciunt, illud 41.
10. solet 44. 21. exercitiora.

BASILEAE PER HENRI-
CHVM PETRI, MEN-
SE MARTIO, AN-
NO M. D. LV.



